بچوں میں خوف

اسباب، علامات، تدارک کی تجاویز

فوزیہ عباس

www.KitaboSunnat.com

اسلامک ریسرچ اکیڈمی کراچی

بسم اللہ الرحمن الرحیم

قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی کے زیر اہتمام

محدث لائبریری

کتاب وسنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- **کتاب وسنت ڈاٹ کام** پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- **مجلس التحقیق الاسلامی** کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- **دعوتی مقاصد** کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

KitaboSunnat@gmail.com

library@mohaddis.com

www.KitaboSunnat.com

بچوں میں خوف

(اسباب، علامات، تدارک کی تجاویز)

۱۶ر سال تک کی عمر کے بچوں کے خوف/ فوبیاز کا مختصر جائزہ

فوزیہ عباس

قرآن اکیڈمی لائبریری
13694
K-36 ماڈل ٹاؤن لاہور

اسلامک ریسرچ اکیڈمی کراچی

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

12694
ک ـ 2

جملہ حقوق بحقِ ناشر محفوظ!

کتاب: بچوں میں خوف
مصنف: فوزیہ عباس
ناشر: اسلامک ریسرچ اکیڈمی۔ کراچی
(ادارہ معارف اسلامی۔ کراچی)
Email: irak.pk@gmail.com
Website: www.irak.pk
تقسیم کنندہ: اکیڈمی بک سینٹر (A.B.C.)
ڈی۔۳۵، بلاک۔۵ فیڈرل بی ایریا
کراچی۔۷۵۹۵۰
فون: ۳۶۸۰۹۲۰۱-۳۶۳۴۹۸۴۰ (۰۲۱)
اشاعت: محرم الحرام ۱۴۳۵ھ ۔ نومبر ۲۰۱۳ء
قیمت: ۱۲۰ روپے

قرآن اکیڈمی لائبریری
K-36 ماڈل ٹاؤن لاہور

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

فہرست

انتساب	۵
پیش لفظ	۷
دیباچہ: اختر عباس	۱۰
حرفِ تحسین: ڈاکٹر سعیدہ اختر	۱۴

باب اول

خوف کیا ہے؟	۱۵
بچوں میں خوف	۱۵
خوف کے اسباب و وجوہات	۱۶
خوف کی اقسام	۱۸
خوف کی علامات	۲۱
خوف کا بچوں کی زندگی پر اثر	۲۷
خواب اور خوف	۳۳

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

باب دوم

خوف کب اور کیسے پیدا ہوتا ہے؟	۳۵
گھر	۳۹
اسکول	۵۰
مدرسہ	۵۷
کھیل کا میدان	۶۱

باب سوم

معاشرتی و سماجی زندگی کے زیر اثر پیدا ہونے والے خوف	۶۵

باب چہارم

متفرق قسم کے خوف	۷۷

باب پنجم

خوف کے سد باب کے لیے احتیاطی تدابیر	۸۷

ضمیمہ

List of Some Common Phobias (A to Z)	۹۳

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

انتساب

خوف کے شکار

بچوں

کے نام

جن کی زندگی کے

کتنے ہی خوبصورت دن کھو جاتے ہیں۔!!!!

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

پیش لفظ

اللہ تعالیٰ نے انسان کو سوچنے اور غور وفکر کرنے کے لیے دماغ عطا فرمایا ہے۔ جس کی پیچیدہ ساخت اور پُر پیچ نظام کا مطالعہ کرنے پر دل بے اختیار پکار اٹھتا ہے کہ ''اور تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے''۔

ایک طرف دماغ کی قوت اور صلاحیت کے بَل پر انسان نے خلا کی وسعتوں، سمندر کی گہرائیوں اور پہاڑوں کی بلندیوں کو گزرگاہ بنایا۔ تو دوسری طرف اس کی حساسیت کا عالم یہ ہے کہ اچھے بھلے، باشعور اور صحت مند انسان کو لمحوں میں اَن دیکھی، بے ضرر چیزوں کے خوف یا خود ساختہ فوبیا کا نہ صرف شکار بنا دیتا ہے، بلکہ بعض اوقات خوف کی شدت کے باعث وہ جان سے بھی گزر جاتا ہے۔

اگر ایک جوان تنومند انسان خوف کے باعث بے بس ہو جاتا ہے تو بچے تو پھر بچے ہوتے ہیں۔ دماغ کی حساسیت، ذہن کی اس مخصوص حالت اور کیفیت اور خوف کی شدت میں اُس وقت مزید اضافہ ہو جاتا ہے جب معاملہ کسی بچہ، بچی کا ہو۔

بچوں کی عمر کے ابتدائی ۵، ۶ سال خصوصی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس دوران میں ان کا دماغ نشو ونما کے مراحل طے کر رہا ہوتا ہے اور ذہن کے شفاف پردے پر حالات و واقعات' اندازِ تربیت' رویوں اور ماحول کے مثبت، منفی نقوش ثبت ہو رہے ہوتے ہیں۔ اس بات سے قطع نظر کہ اس عمر میں پیدا ہونے یا کیے جانے والے خوف آئندہ ساری زندگی بچے کے ذہن و دل سے نہیں نکلتے' بدقسمتی سے عمر کے اسی دور سے گزرنے والے بچے ہمارے ہاں سب سے زیادہ نظر انداز ہوتے اور ڈرائے دھمکائے جاتے ہیں۔ کبھی والدین کے اپنے وقتی آرام و لحاتی تفریح کی خاطر، تو کبھی تربیت کرنے یا تمیز و تہذیب سکھانے کے نام پر بچوں کو اندھیرے' بلی' کتے' جن بھوت' چڑیل' خون پینے والی بلاؤں' سیٹی بابا' شیر' کالی

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

مائی وغیرہ سے ڈرا کر سلایا' کھلایا' پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے......

اسی طرح بلوغت سے قبل کا زمانہ رونما ہونے والی ذہنی وجسمانی تبدیلیوں کے باعث بہت نازک اور خصوصی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ عدم توجہ' راہنمائی کا فقدان اور محبت وشفقت سے محرومی اس دور سے گزرنے والے بچے، بچی کے اندر بے شمار پیچیدگیاں اور مسائل پیدا کر دیتی ہے۔

ایک غیر ملکی تحقیق کے مطابق ۱۸ ماہ کی عمر سے عام صحت مند بچے کے ذہن و دل پر خوف کے اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں اور ۲ سال کی عمر کا بچہ اپنے خوف کا اظہار مختلف طریقوں سے کرنے لگتا ہے......

''بچوں میں خوف'' کے حوالے سے ہمارے ہاں کے اچھے خاصے باشعور' پڑھے لکھے والدین میں بھی ایک عام خیال یا تاثر یہ پایا جاتا ہے کہ ''سارے بچے ڈرتے ہیں'' یا ''ابھی تو بچہ ہے بڑا ہو کر خود ہی ٹھیک ہو جائے گا''۔ یوں والدین کی عدم توجہ و لاپروائی کے باعث بچے کی پوری زندگی بعض اوقات خوف کی بھینٹ چڑھ جاتی ہے......

بچہ ایک قوتِ حیات کے ساتھ دنیا میں آتا ہے' عمر کے ابتدائی ۵، ۶ برسوں میں وہ بے حد پُر جوش' توانائی سے پُر اور چلبلا ہوتا ہے' اس کے اندر موجود توانائی کا ذخیرہ اسے ہر دم شور مچانے' بھاگنے دوڑنے' اچھلنے کودنے' نت نئی شرارتیں کرنے پر اکساتا ہے' اس طرح اس کی شخصیت کی مثبت تعمیر اور تشکیل ہوتی ہے اور جذبات و رویوں میں توازن پیدا ہوتا ہے۔ اگر بے جا پابندیاں لگائی جائیں' بات بات پر مارا پیٹا اور ڈرایا دھمکایا جائے تو توانائی کا مثبت اخراج رک جاتا اور منفی جذبات وقوتیں برسرِ کار آنے لگتی ہیں۔ بچے کی عزتِ نفس مجروح ہوتی ہے اور وہ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہو کر ضدی' باغی و بدتمیز یا پھر بزدل اور ڈرا سہما ہوا دبّو بچہ بن جاتا ہے۔

کتاب ''بچوں میں خوف'' کا محرک بھی پرورش اور تربیت کا یہی نامناسب انداز، منفی رویے، ناسازگار ماحول اور غیر صحت مندانہ طرزِ فکر و اندازِ زندگی بچوں کی ذہنی' جسمانی اور جذباتی ونفسیاتی صحت کو بری طرح متاثر کر کے انہیں ذہنی بیمار (مریض) بنا دیتا ہے۔

مجھے اعتراف ہے کہ ''بچوں میں خوف'' ایک بے حد وسیع اور پیچیدہ موضوع ہے۔

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

''فوبیاز'' کی اقسام' اسباب' علامات اور بچوں پر ان کے ذہنی' جسمانی و جذباتی اثرات کا احاطہ ان محدود صفحات پر ممکن نہیں۔ گھر' اسکول' مدرسہ' کھیل کے میدان اور معاشرے میں ہر طرف خوف کے مہیب سائے بچوں کا پیچھا کرتے ہیں جن سے بچنے کا واحد علاج پختہ ایمان اور اللہ تعالیٰ کی ذات پر کامل یقین کے ساتھ مثبت طرزِ فکر' خوشگوار ماحول' محبت و شفقت کے ساتھ تحفظ کا احساس اور صحت مند اندازِ زندگی میں مضمر ہے......

اس کتاب میں محض ان انتہائی صورتوں اور عوامل کا اختصار کے ساتھ ذکر کیا گیا ہے جو بچوں میں خوف کا سبب بنتی ہیں اور ان کی ذہنی و جسمانی اور جذباتی و نفسیاتی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

اور آخر میں مَیں ان ماؤں کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گی جنھوں نے مجھے اپنے بچوں کے خوف سے آگاہ کیا اور ان تمام احباب کا جنھوں نے اپنی بے پناہ مصروفیات کے باوجود مجھے میری مطلوبہ معلومات فراہم کیں۔ اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد کے استاد فرید بروہی صاحب (مختلف موضوعات پر کتب مہیا کیں)، ایک معروف انگریزی میڈیم اسکول کی برانچ کوارڈی نیٹر محترمہ ثمینہ صاحبہ (اسکول سے متعلق چھوٹے بچوں کے خوف)، کنسلٹنٹ ڈاکٹر محمد علی (اسپتال سے متعلق خوف)، ڈاکٹر آصف محمود جاہ (سیلاب زدگان بچوں میں خوف)، ایم ڈی ادارہ فیض الاسلام محترم صدیق اکبر صاحب (یتیم خانوں، رفاہی اداروں میں پلنے والے بچوں میں خوف)، معروف ماہر نفسیات ڈاکٹر ندیم سرور (متفرق معلومات)۔

میں خاص طور پر ممنون ہوں ڈاکٹر نعیم مغل اور ڈاکٹر عائشہ ممتاز کی جن کی مشاورت اور پرخلوص تعاون کتاب کے آغاز سے آخری لمحے تک حاصل رہا۔

محترم استاد اطہر ہاشمی صاحب (مدیر اعلیٰ جسارت کراچی) جن کی مسلسل حوصلہ افزائی کی بدولت کتاب پایۂ تکمیل کو پہنچی۔

دعا ہے کہ اللہ رب العزت ان سب کو جزائے خیر عطا فرمائے اور کتاب صحیح معنوں میں والدین کے لیے رہنما اور بچوں کی زندگیوں میں مثبت تبدیلی پیدا کرنے میں معاون ثابت ہو۔ آمین

فوزیہ عباس

۱۸/دسمبر ۲۰۱۰ء

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

دیباچہ

آیئے ''خوف'' کا تحفہ واپس لینے کا سوچتے ہیں!

''خوف'' انجانے میں ہم اپنے بچوں کو کسی تحفہ کی طرح دیتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ یہ تحفہ ان کو راضی رکھنے اور منانے کے لیے دیے گئے چھوٹے چھوٹے کھانے پینے کے تحفوں سے بہت مختلف ہوتا ہے۔

یہ تحفہ ان کو اس وقت ڈرانے کے کام آتا ہے جب وہ بڑوں کی بات نہیں مانتے۔ ڈرا کر منانے، کرانے اور کام نکلوانے کے لیے اسے ہمیشہ سے اکسیر سمجھا گیا ہے۔ اس لیے ہم نسل در نسل یہ سیکھا اور سمجھا ہوا سبق آزماتے اور دہراتے رہتے ہیں۔ چھوٹے سے ذہن کو ڈر اور خوف کا بڑا سا تحفہ دے کر اکثر بڑے تو اگلے ہی لمحہ یوں بھول جاتے ہیں جیسے بڑے دل والے احسان کر کے بھول جاتے ہیں۔

مگر کیا کیجیے بڑوں کی کہی ہوئی باتیں، استعمال کردہ لہجے اور دل توڑنے والے جملے، ڈرانے والے صوتی اثرات، خوف زدہ کرنے والے کردار، شرمسار کر دینے والی مثالیں خود سے ہی نظر ملا نہ سکنے والی حرکتیں بچے کبھی بھلا نہیں پاتے۔ ۱۶ سال گیا، اس کے بعد کے سال میں بھی وہ باتیں، خوف بھری یادیں بن کر ڈرانے آتی رہتی ہیں۔

بچوں کے خوف کو کسی کتاب یا لیکچر سے نہیں سمجھا جا سکتا۔ یہ تو کسی خوفزدہ ہونے والے بچے کی وہ گھٹی ہوئی چیخ ہوتی ہے جو اس کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے اور پھر سارا سال اسے ڈراتی اور ستاتی ہے۔

اس کی ڈری ہوئی آنکھیں، ڈرا ہوا جسم اور ڈری ہوئی روح جس اذیت سے دوچار ہوتی ہے اس کا عشر عشیر بھی ہم اور آپ محسوس نہیں کر سکتے۔ اندھیرے کا خوف، اندھیری راتوں میں نامعلوم خوفناک مخلوق سے سامنے کا خوف، کتے، بلیوں، سانپوں، چھپکلیوں، کاکروچوں

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

اور چوہوں کا خوف، دوائیوں، ڈاکٹروں، ٹیکوں، سوئیوں کے درد کا خوف، اونچائیوں، گہرائیوں میں گرنے اور جان کے جانے کا خوف عزت لٹنے، بے عزت ہونے، شرمندگی کا سامنا کرنے کا خوف۔ کسی برتر سے سامنا ہونے کا خوف، ادب آداب سے ناواقفیت کا خوف بڑوں کے سامنے غلطی ہو جانے کا خوف، ڈاکٹر کے پاس جا کر رونے پہ قابو نہ پاسکنے کا خوف، کسی مہربان کے جسم کو چھونے کا خوف، جسمانی زیادتی چھپانے اور نہ بتانے کا خوف، کسی کی جنسی زیادتی کے بعد اسی درد کا سامنا کرنے کا خوف، اس بات کے پھیل جانے اور ڈانٹ کھانے کا خوف۔ خوف کی اتنی قسمیں ہیں کہ سوچیے تو آپ کو حیرت ہونے لگے۔ لمحاتی، واقعاتی، حادثاتی، اطلاعاتی، ماحولیاتی، معالجاتی خوف ان پر سوار ہیں۔

خوف اس قدر بے درد ہوتے ہیں کہ کبھی تو دل چاہتا ہے کہ ان سے بھی پوچھا جائے کہ تمہیں کبھی کسی خوف کے ساتھ رہنا پڑ جائے تو کیا پھر بھی ان معصوموں کو تنگ کرتے رہو گے، جو یہ بھی نہیں جانتے کہ خوف ہوتا کیا ہے، کہاں سے آتا ہے، کہاں رہتا ہے، کہاں ملتا ہے؟ وہ خوف کو اندھیرے اجالے، سکھ، عزت، بے عزتی، شہرت، بدنامی کو درد اور آسانی کے پیمانوں سے ہی ماپنا جانتے ہیں۔ افسوس تو یہ ہے کہ یہ سارے لمحاتی، واقعاتی، حادثاتی، اطلاعاتی، ماحولیاتی، معالجاتی، خوف جو ہمارے بچوں کی زندگیوں سے خوشیاں چھیننے آتے ہیں۔ اکثر ہم بڑوں کی وجہ سے رونما ہوتے ہیں اور حد تو یہ ہے کہ جاتے ہوئے اپنا نشان بھی ضرور چھوڑ جاتے ہیں۔

فوزیہ عباس عام پڑھی لکھی لڑکیوں کی طرح ہوتی تو یہ بھی کپڑوں، رنگوں، لفظوں کے سحر سے باہر نہ سوچ پاتی مگر اس کی خوش بختی جانیے یا ان بہت سے خوفزدہ بچوں کی حسرتوں اور دعاؤں کا جواب کہ جن کی زندگیوں میں خوف نے بسیرا کیا اور جاتے ہوئے اپنے نشان چھوڑ گیا۔ انہی نشانوں پر چلتے ہوئے فوزیہ نے کتنے سارے خوف ڈھونڈ نکالے ہیں۔

پھر شہری اور دیہی بچوں کے خوف کو چھانٹ کر الگ الگ کر کے بھی اس کی تسلی نہیں ہوئی تو لڑکے لڑکیوں کے خوف، سوتے جاگتے کے خوف، جذبات اور ہیجان کے خوف، ٹوٹتے اور ناخوش رشتوں کے خوف۔ اسکول کے سخت اساتذہ کے خوف، پڑھائی کے بوجھ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

اور ناکامی کا سامنا کرنے کے خوف، جسمانی کمزوری کا خوف، دوسروں کی اچھی شخصیت کا خوف، بچھڑ جانے، گم ہو جانے، بہہ جانے، گر جانے اور بالآخر مر جانے کا خوف۔ ذرا خود سے سوچیے چھوٹی سی عمر میں ایک بچہ کیا کیا خوف نہیں سہتا۔

فوزیہ کا شکریہ کہ اس نے خوفزدہ بچوں کی زندگیوں میں خوف سے آباد پورے شہر کو اپنا موضوع بنایا ہے۔ بے شک اس کتاب میں اس نے ریڈیو کے کمنٹیٹر کی طرح کمنٹری سنانے کے بجائے کسی پرانے ماہر تجزیہ نگار کی طرح وہ تجزیہ کرنا شروع کیا ہے جو سننے کے بعد ہر سننے والا یہی سمجھتا ہے کہ یہی تو میں کہہ رہا تھا۔ یہی میں نے سوچا تھا، اس نے بھلا کون سی نئی بات کر دی ہے؟

حالانکہ فوزیہ کو اس خوفناک موضوع پر سوچنے، کام کرنے اور ہر عمر کے بچوں میں سال بہ سال چھپے ہوئے ''خوفوں'' کو ڈھونڈنے میں کئی سال لگ گئے۔ جن پر سوچنے، قائل ہونے اور پھر ان کے حل سوچنے میں ہم بڑے کتنے ہی سال اور بھی لے جائیں گے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ جب تک مسئلہ ہمارے اپنے گھر کے دروازہ پر آ کر بیٹھ نہ جائے تب تک ہم اسے مسئلہ ہی نہیں سمجھتے۔ حل سوچنا، ڈھونڈنا تو بڑی دور کی بات ہے۔ سر پر پڑے تو ہمیں ماہرین نفسیات، ڈاکٹر، کنسلٹنٹ ہی نہیں جعلی پیر فقیر بھی اچھے لگنے لگتے ہیں، تب بھی ہم خود حل نہیں ڈھونڈتے، ہم اکثر اپنے ہی بچوں کو تھوڑا پیار اور اپنائیت کا احساس دینے کا وقت نکالنے کے بجائے کچھ بے مہر اور بے حس پیشہ وروں پر تکیہ کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں جو ہماری جگہ جلد ہمارے بچوں کے خوف دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ہمیں ہمارے بچوں کے خوف دکھا کر اس سے دور کرنے کے ڈھیر سارے پیسے لیتے ہیں۔ یہ کتاب پڑھتے ہوئے ممکن ہے آپ میری طرح ہُوں ہُوں نہ کرنے کی بجائے اُوں ہُوں اُوں ہُوں کرنے لگیں۔

مگر سچی بات یہ ہے کہ فوزیہ نے کام بڑا کیا ہے۔ اس میں گہرائی بھی ہے اور گیرائی بھی اور آنے والے برسوں میں اس موضوع پہ زیادہ تحقیقی اور تخلیقی کام کرنے والوں کے لیے راہنمائی بھی۔

اللہ کرے اس پہلے مرحلے میں تو ہم بڑے ہی، اس خوف اور اس کی وجوہات میں اپنی

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

اپنی شکلیں اور اپنا اپنا ڈالا ہوا حصہ پہچان لیں۔ اگلے مرحلہ میں آپ کے ساتھ ساتھ چمٹ کر سونے والا بچہ ممکن ہے اسی رات سونے سے پہلے آپ کی حوصلہ، محبت اور تلقین سے بھری کہانی اور باتیں سُن کر سکون سے سوئے اور آنے والے دنوں میں جب اسے دھیرے دھیرے خوف کے سائے میں بڑا ہونا تھا۔ آپ کی انگلی پکڑے پورے پورے اعتماد سے کھڑا ہو، وہ خوابوں میں بھی پورے قدر سے جیے۔ ناواقف یا شناسا لوگوں کی غیر مطلوب ناپسندیدہ باتوں اور حرکتوں پر ڈرنے، سہمنے کے بجائے پورے زور سے بولے اور اپنی خوشی، ذات، عزت اور حفاظت اس یقین سے کرے کہ آپ اسی کے پیچھے کھڑے ہیں۔

میں سوچتا ہوں کہ ''بچوں میں خوف۔ اسباب، علامات اور تدارک'' کو اگر ''فرضِ کفایہ'' کہوں تو بے جا نہ ہوگا۔ جو کام بہت سے بڑے نہیں کر سکے وہ ایک بڑی آپا قسم کی لڑکی نے کر دکھایا۔ اس نے خوف کی وجوہات سے لے کر علامات تک سب ڈھونڈ لی ہیں اور آخر میں کچھ حل بھی دے دیے ہیں، جس طرح اپنے مریضوں اور اپنے پیاروں کو دوسرا آپ کی طرح پیار نہیں کر سکتا۔ اس طرح سچائی تو یہی ہے کہ اپنے اپنے بچوں کے خوف خود ہی کم کرنے ہوں گے۔ خوفزدہ کرنے میں جو آسانی ہوتی ہے اس کی قربانی دینا ہوگی۔ پھر یقیناً بہتری کی کئی صورتیں نکل آئیں گی۔ چلیں! ہم اور آپ مل کر آغاز تو کرتے ہیں اپنے بچوں کو پیارے رب سے ملواتے ہیں۔ اس پر بھروسہ سکھاتے ہیں۔ اس جنت کا پتہ بھی بتاتے ہیں جس میں کوئی خوف نہ ہوگا۔ اور یہ سارے بچے وہاں پھولوں کی طرح آباد اور شاد رہیں گے۔

آیئے! فوزیہ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اپنے بچوں کی زندگیوں کو خوفزدہ کرنے کے لیے دیے گئے بڑوں کے ''تحفوں'' کو ان کی علامتوں سے خود بھی پہچانتے اور ڈھونڈتے ہیں، کچھ کو واپس لے لیتے ہیں اور کچھ دینے والوں کو لوٹا دیتے ہیں۔ کاش یہ ناپسندیدہ تحفے ہم دینے والوں کو لوٹا سکتے۔

اختر عباس
ایڈیٹر ''اردو ڈائجسٹ''

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

حرفِ تحسین

ڈاکٹر سدیعہ اختر کے آر ایل اسپتال، اسلام آباد میں شعبۂ نفسیات کی انچارج ہیں۔ کتاب ''بچوں میں خوف'' جو کہ بظاہر معمولی لیکن نہایت سنجیدہ اور پیچیدہ مسئلے سے متعلق ہے، کے بارے میں اظہارِ خیال کرتی ہیں:

A comprehensive account of Anxieties, Fears, and Phobias in children and adolescents. A must read for, mothers, teachers, care givers and all those who deal with children, so that they have better knowledge about these common problems that children face. If not handled properly in childhood, thay can lead to more serious psychological problems in later life.

Dr. Seniya Akhter
MRC- Psych (UK)
Consultant Psychiatrist
KRL Hospital, Islamabad

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ ''

www.KitaboSunnat.com

باب اول

خوف کیا ہے؟

خوف انسانی ذہن کی ایک خاص حالت/ کیفیت کا نام ہے۔ روز مرہ زندگی میں رونما ہونے والا کوئی بھی ناخوشگوار واقعہ، حادثہ یا سانحہ کبھی بھی، کہیں بھی، کسی بھی عمر کے انسان کے ذہن پر اپنے منفی اثرات مرتب کر کے اچھے بھلے شخص کو متاثر کرسکتا ہے، چنانچہ وہ "عدم تحفظ" کے احساس کے ساتھ اس چیز یا واقعہ سے ڈرنے اور خوف کھانے لگتا ہے، جس کا دورانیہ فرد کی اپنی قوتِ ارادی (وِل پاور) کے مطابق مختصر یا طویل ہوتا ہے۔

خوف کی اس حالت/ کیفیت کا دورانیہ جتنا مختصر ہو اتنا ہی اچھا ہوتا ہے، بصورتِ دیگر مسئلہ پیچیدہ ہو کر کوئی سنگین صورت بھی اختیار کرسکتا ہے۔

بچوں میں خوف

بڑوں کی طرح بچے بھی روز مرہ زندگی کے تلخ و ترش رویوں، ناموافق حالات، ناخوشگوار واقعات، اندوہناک حادثات وسانحات سے متاثر ہوتے اور ان کے ذہن ودل بھی بڑوں ہی کی طرح ان حالات و واقعات کے منفی اثرات قبول کرتے ہیں۔ لیکن بڑوں کے برعکس بچوں میں ایسی حالت/ کیفیت فوری توجہ اور خصوصی اہمیت کی متقاضی ہوتی ہے کیونکہ بچہ اپنے خوف اور خوف کی وجہ کو سمجھ نہیں پاتا، اسی طرح خوف کی حالت میں اپنی کیفیت یا جو کچھ وہ محسوس کررہا ہوتا ہے اس کا اظہار نہیں کرسکتا، ایسے میں یہ والدین، اساتذہ اور دیگر بڑوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کے خوف کا سبب جان کر اسے اس کیفیت سے نکال کر مطمئن و پُرسکون کریں۔

یہاں یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ بچوں میں قدرتی طور پر "خوف" نام کی کوئی چیز یا احساس عموماً نہیں پایا جاتا۔ آپ نے اکثر بچوں کو مختلف چیزوں مثلاً آگ، چاقو، کانچ کے ٹکڑوں، چھپکلی، کاکروچ، بلی وغیرہ کو بے دھڑک چھوتے، پکڑتے یا ان کے پیچھے پُرشوق انداز میں لپکتے دیکھا ہوگا۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

اندھیرے کا خوف، تنہائی کا خوف، بلندی سے گرنے، پانی میں ڈوبنے، کرنٹ لگنے یا آگ سے جل جانے وغیرہ سمیت ہر قسم کے خوف بچوں میں عمر کے ساتھ ساتھ اردگرد کے ماحول اور بڑوں کی باتوں، رویوں اور ڈرانے سے جنم لیتے ہیں۔

خوف کے اسباب و وجوہات

ہنستے مسکراتے، پیارے پیارے صحت مند بچے فطرت کا حسین تحفہ اور قدرت کی انمول نعمت ہوتے ہیں۔ بچوں کے معصوم ذہن کورے کاغذ یا صاف سلیٹ کی مانند ہوتے ہیں جن پر اردگرد کے ماحول اور رویوں کے اچھے برے، مثبت منفی اثرات نقش ہوتے رہتے ہیں اور اسی کے مطابق ایک بچے/ بچی کی شخصیت بنتی یا بگڑتی ہے۔

بچوں کے حوالے سے ایک عام تاثر یا خیال ہمارے ہاں یہ پایا جاتا ہے کہ ان پر اردگرد کے ماحول، حالات و واقعات اور رویوں کا کوئی اثر نہیں پڑتا، حالانکہ یہ سوچ بالکل غلط ہے۔ بچے کوئی بے جان کھلونا یا بے حس چیز نہیں، بلکہ جذبات و احساسات رکھنے والے گوشت پوست کے جیتے جاگتے باشعور انسان ہوتے ہیں۔ وہ بھی ماحول، حالات اور رویوں سے متاثر ہوتے بلکہ بڑوں کے برعکس اپنی کم عمری اور مشاہدہ و تجربہ کی کمی کے باعث زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بچہ پیدائش سے قبل ماں کے پیٹ میں بھی ماحول، حالات اور رویوں کے مثبت و منفی اثرات قبول کر رہا ہوتا ہے۔ یہ اثرات اتنے دیرپا اور نقوش اتنے پائیدار ہوتے ہیں کہ بچے کی آئندہ پوری زندگی اور شخصیت کی بنیاد بنتے ہیں۔

بچے فطری طور پر ہر قسم کے ڈر، خوف سے بے نیاز ہوتے ہیں، وجہ اس کی یہ ہے کہ وہ جانتے ہی نہیں ہیں کہ کون سی چیز نقصان دہ اور کون سا کام خطرناک ہے، کس کھیل میں انہیں شدید چوٹ لگے گی یا کون سا جانور زہریلا یا وحشی ہے۔ ایک ڈیڑھ دو سال کا بچہ میز پر رکھی بھاپ اڑاتی گرما گرم چائے کی پیالی کو دیکھتے ہی بے دھڑک پکڑ لیتا ہے، چائے چھلک کر ہاتھ پر گرتی ہے تو جلن اور تکلیف کا احساس ہمیشہ کے لیے اس کے ذہن و دل پر نقش ہو جاتا ہے، چنانچہ جب بھی گرم چائے کی پیالی سامنے آتی ہے تو بچہ "Hot, Hot" کہہ کر پیالی کی طرف اشارہ کرتا اور اضطراری حرکات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی طرح ہیٹر، چولہے یا موم بتی کے شعلہ کو چھونے پر بچہ جلن اور تکلیف کا احساس و تجربہ حاصل کرتا اور ہمیشہ کے لیے ان چیزوں کو چھونے/ پکڑنے سے گریز

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کرتا ہے۔ خوف کی یہ عارضی کیفیت ماں کی توجہ' مناسب تربیت اور راہنمائی سے کچھ عرصہ بعد ختم ہو جاتی ہے اور بچہ ان چیزوں کے استعمال اور احتیاط کا سلیقہ سیکھ جاتا ہے' لیکن اگر ماں اور دیگر بڑے بچے کو آگ' ہیٹر' چولہا وغیرہ سے مستقل ڈراتے رہیں تو پھر بچے کا ناپختہ ذہن ہمیشہ کے لیے اُن چیزوں کے ساتھ تکلیف اور خوف کا احساس قائم کر لیتا ہے' گویا بچوں میں خوف کا ایک بڑا سبب پرورش و تربیت کا نامناسب انداز' ناموافق حالات' منفی رویئے' عدم توجہ' راہنمائی کا فقدان اور والدین' اساتذہ یا دیگر بڑوں کا ڈرانا/خوف دلانا ہے۔

بچوں کے متعلق یہ خیال بھی درست نہیں ہے کہ وہ ہر قسم کے تفکرات و پریشانیوں سے بےفکر و بے نیاز ہوتے ہیں۔ بلاشبہ بچے بہت آزاد منش' فطری طور پر چلبلے اور لاابالی ہوتے ہیں' ان کی اپنی ہی ایک چھوٹی سی خوبصورت دنیا ہوتی ہے جس میں کسی قسم کے ڈر' خوف' وہم وغیرہ کا گزر نہیں ہوتا، مگر اس کے ساتھ ہی وہ بہت حساس بھی ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی فکریں' پریشانیاں' الجھنیں اور مسائل ہوتے ہیں جنہیں ان کے ناپختہ ذہن عمر' مشاہدے و تجربے کی کمی کے باعث سمجھنے' سلجھانے اور حل کرنے سے قاصر ہوتے ہیں' وہ ہر لمحہ کیا......؟ کیوں......؟ کیسے......؟ کب......؟ اور کہاں......؟ کی کھوج میں رہتے ہیں، جبکہ بڑوں کے نزدیک ان کے معصوم سوالوں اور چھوٹی چھوٹی الجھنوں کی کچھ اہمیت نہیں ہوتی......

ایک ۲، ۳ سال کا بچہ اجنبی چہروں' اونچی آوازوں یا ڈراؤنی شکلوں والے کھلونوں وغیرہ سے محض اس لیے ڈرتا ہے کیونکہ وہ ان کی حقیقت نہیں سمجھتا۔ ایک ۳، ۴ سال کا بچہ باپ کی مار' ٹیچر کی ڈانٹ یا ماں کی سختی کا کچھ مطلب نہیں سمجھتا البتہ اس کا معصوم ناپختہ ذہن مار' ڈانٹ اور سختی کے ساتھ نفرت اور خوف کا تصور قائم کر کے باپ' ٹیچر یا ماں سے ڈرنے لگتا ہے۔

چوٹ لگنے پر ایک بچے میں تکلیف کی شدت' درد اور خوف کے احساس میں اُس وقت اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے جب ماں اور گھر کے دیگر بڑے گھبرا کر زور زور سے بولنے یا واویلا کرنے لگتے ہیں۔ ایسے میں بچہ سہم کر رہ جاتا ہے، لیکن اگر ماں اور دیگر بڑے بچے کی بڑی سے بڑی چوٹ یا تکلیف پر بھی اس کا حوصلہ بڑھائیں' اسے بہادر اور اچھا بچہ کہیں تو پھر آنسوؤں سے بھری آنکھوں اور چوٹ سے بہتے خون کے باوجود ہونٹوں پر مسکراہٹ بکھر جاتی ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

خوف کی اقسام

خوف دو قسم کے ہوتے ہیں:

(1) حقیقی خوف (Fear) (2) غیر حقیقی خوف / فوبیا (Phobia)

حقیقی خوف: حقیقی خوف وہ ہوتا ہے جس میں بچہ براہِ راست کسی تکلیف دہ عمل یا ناموافق حالات سے گزرا ہو یا وہ کوئی ناخوشگوار واقعہ / سانحہ / حادثہ اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے، چنانچہ اُس کے ذہن و دل پر اس عمل یا واقعہ کے منفی اثرات مرتب ہوتے اور ڈر و خوف کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

غیر حقیقی خوف / فوبیا: غیر حقیقی خوف محض بچے کے اپنے ذہن کی اختراع ہوتے ہیں، یہ بے معنی خوف (فوبیاز) بھی کہلاتے ہیں۔

فوبیا کی اقسام:

ماہرین نفسیات فوبیا کو تین مختلف قسموں میں تقسیم کرتے ہیں مثلاً

I۔ سوشل فوبیا (Social Phobia)

اس میں مبتلا افراد مختلف النوع معاشرتی معاملات یا رویوں کے خوف کا شکار ہوتے ہیں جسے Social Anxicey Disorder بھی کہتے ہیں۔

II۔ ایگورا فوبیا (Agora Phobia)

کسی نامعلوم اور خوفناک جگہ یا ماحول یا صورت حال میں پھنس جانے کا خیال، جہاں سے بحفاظت واپسی / بازیابی کا امکان نظر نہ آ رہا ہو، ایگورا فوبیا کہلاتا ہے۔

III۔ مخصوص فوبیاز (Specific Phobias)

مخصوص چیزوں کا خوف جیسے سانپ کا خوف، بچھو کا خوف وغیرہ۔

مخصوص فوبیا کی مزید چار قسمیں ہیں:

1۔ قدرتی عوامل کا خوف:

جیسے آسمانی بجلی، پانی، طوفان، زلزلہ وغیرہ کا خوف۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

2۔ جانوروں کا خوف:

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس خوف کا شکار بچہ کسی بھی مخصوص جانور/ پرندہ/ حشرات وغیرہ سے ڈرنے لگتا ہے۔ مثلاً سانپ، بچھو، چھپکلی، لال بیگ وغیرہ۔

3۔ معالجاتی خوف:

جیسے خون دیکھنے کا خوف، انجیکشن لگوانے کا ڈر، ڈاکٹر کے پاس جانے کا ڈر، آپریشن کا خوف وغیرہ۔

4۔ ماحولیاتی خوف:

پل سے گزرنے کا خوف، گھر سے نکلنے کا خوف، ڈرائیونگ کا خوف وغیرہ۔

علامات

ہر وہ چیز، ماحول، افراد یا صورت حال جن سے متعلق بچے کے ذہن میں پہلے ہی سے ڈر اور خوف کے جذبات موجود ہوں، ان کا سامنا کرتے ہی فوبیا کی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ بعض اوقات ان چیزوں کا محض خیال ہی فوبیا کی علامات ظاہر کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

تمام طرح کے فوبیا کیسز میں مندرجہ ذیل علامات میں سے سب یا چند ایک ظاہر ہوسکتی ہیں:

I۔ طبیعت میں بے چینی اور گرانی/ گھبراہٹ

II۔ الٹیاں (Vometing) III۔ سانس رکنا/ تیز تیز چلنا

IV۔ چکر V۔ موت کا خوف وغیرہ

بعض اوقات یہ علامات شدید ہو کر متاثرہ بچے کو مکمل ہیجانی کیفیت میں مبتلا کرسکتی ہیں۔ ان علامات کے نتیجے میں بعض اوقات متاثرہ بچہ خود کو تنہائی کا شکار بنا سکتا ہے، جس کی وجہ سے اس کی روزمرہ زندگی کے معاملات میں مشکلات پیدا ہوجاتی ہیں۔

خوف اور فوبیا میں فرق:

خوف اور فوبیا میں وہی فرق ہے جو حقیقی زندگی اور تصوراتی دنیا میں ہوتا ہے۔

خوف

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ خوف میں بچہ براہِ راست کسی تکلیف دہ عمل یا ناموافق

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

حالات سے گزرتا یا کوئی ناخوشگوار واقعہ / سانحہ / حادثہ اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے، چنانچہ اس کے ذہن و دل پر اس عمل / واقعہ کے منفی اثرات مرتب ہوتے اور ڈر و خوف کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، جیسے ایک بچہ جس نے اپنی آنکھوں سے کوئی حادثہ دیکھا ہو، سڑک پار کرنے یا گاڑی میں سفر کرنے سے خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی بچے کو تیراکی نہیں آتی لیکن کبھی اچانک پاؤں پھسلنے یا دوستوں کے شرارت سے دھکا دینے پر نہر، دریا، تالاب یا سوئمنگ پول میں گر جائے تو بچ جانے کے باوجود بھی وہ ہمیشہ کے لیے پانی سے خوف کھانے لگتا ہے۔

ایک ۱۴، ۱۵ سال کی بچی چولہا جلانے یا پریشر ککر میں کھانا پکانے سے محض اس لیے ڈرتی ہے کہ کبھی کام کرتے ہوئے اس کے دوپٹے / قمیض یا بالوں میں آگ لگ گئی تھی، یا پڑوس کا پریشر ککر پھٹ گیا تھا اور بچی اُس وقت اسی گھر میں موجود تھی۔

فوبیاز

فوبیاز محض بچے کے اپنے ذہن کی اختراع ہوتے ہیں جن میں بچہ حقیقت کے بجائے اپنے خیالات کو حقیقت سمجھتے ہوئے متاثر ہو جاتا اور ڈرنا شروع کر دیتا ہے۔

فوبیاز میں جو چیزیں بظاہر خوف کا موجب بنتی ہیں درحقیقت انتہائی بے ضرر ہوتی ہیں، لیکن لاشعوری طور پر وہ کسی ایسی چیز کا روپ دھار لیتی ہیں جو واقعی خوفناک یا خطرناک ہوتی ہے۔ جیسے عام سی رسی کا ٹکڑا فوبیا کے شکار بچے کے ذہن میں سانپ کا روپ دھار لیتی ہے، یا دیوار پر بننے والا بچے کا اپنا ہی سایہ اسے خوفناک جن بھوت لگنے لگتا ہے۔

اس قسم کے بے معنی فوبیاز جن میں بچے معمولی چیزوں سے ڈرنا شروع کر دیتے ہیں دراصل بچے کے اندرونی خوف کا بیرونی اظہار ہوتا ہے۔

خوف کا دورانیہ

مدت / دورانیہ یا اپنے اثرات کے لحاظ سے بھی خوف کی دو قسمیں ہیں:

I۔ عارضی (وقتی) خوف۔ II۔ طویل المیعاد خوف۔

عارضی (وقتی) خوف

یہ ہلکے پھلکے خوف عموماً وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں، جیسے ۲ سے ۵ سال

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کی عمر کے بچوں میں وقتی طور پر بیک وقت کئی طرح کے خوف پائے جاتے ہیں، کیونکہ ابھی ان کی عمر، مشاہدہ اور تجربہ کم ہوتا ہے لیکن ہر گزرتے دن کے ساتھ ان کے مشاہدے، تجربے، معلومات اور اعتماد میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور وہ اجنبی چہروں، اونچی آوازوں، ڈراؤنی شکلوں والے کھلونوں اور دیگر چیزوں سے ڈرنے کے بجائے مانوس ہوتے جاتے ہیں۔

عارضی یا وقتی خوف عموماً والدین، اساتذہ و دیگر بڑوں کی شفقت، محبت، بروقت و مناسب توجہ اور رہنمائی سے جلد دور ہو جاتے ہیں۔

طویل المیعاد یا لمبے عرصے تک چلنے والے خوف

یہ خوف بچے کے ذہن و دل پر چھائے رہتے ہیں اور باقاعدہ علاج کے متقاضی ہوتے ہیں۔ بعض حالتوں میں باوجود طویل علاج کے بچے میں خوف کی کچھ علامات باقی رہ جاتی ہیں۔ اس لیے والدین، اساتذہ و دیگر بڑوں کو بچوں میں ظاہر ہونے والی کسی بھی قسم کی غیر معمولی علامات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے، بلکہ بروقت ماہر معالج سے رجوع کر کے بچے کی آئندہ زندگی کو خوف کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

خوف کی علامات

جس طرح ہر بچے کا خوف دوسرے سے مختلف ہوتا ہے اسی طرح بچوں میں خوف کی علامات بھی مختلف ہوتی ہیں، بلکہ بعض اوقات ایک ہی طرح کے خوف کا شکار دو بچوں میں خوف کی علامات میں فرق ہوتا ہے، جیسے:

☆ اندھیرے سے ڈرنے والا بچہ تاریکی پھیلتے ہی زور زور سے چیخنے لگتا ہے، کمرے میں سب کی موجودگی کے باوجود اس کی حالت غیر ہونے لگتی ہے، گویا کچھ دیر اور روشنی نہ ہوئی تو دل بند ہو جائے گا، یا اندھیرے ہی سے خوفزدہ ایک دوسرا بچہ اچانک لائٹ بند ہو جانے پر سہم کر بالکل خاموش ہو جاتا ہے، کسی کو خبر نہیں ہوتی کہ بچہ پر کیا بیت رہی ہے، بعض اوقات ایسی صورت میں خوف کی شدت کے باعث بچے کا دل بھی بند ہو جاتا ہے۔

☆ پانی سے ڈرنے والا بچہ (وجہ خواہ کچھ بھی ہو) پانی کے نزدیک نہیں جاتا۔ سمندر، دریا،

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

نہر، تالاب یا سوئمنگ پول میں اترنا تو دور، وہ نہانے کو بھی تیار نہیں ہوتا، کیونکہ بہت سا پانی دیکھتے ہی اس کی حالت خراب ہونے لگتی ہے۔

☆ بلی، کتے سے ڈرنے والا بچہ ان کی آواز سنتے یا انہیں دیکھتے ہی سہم کر بڑوں کے پیچھے چھپنے یا رونے لگتا ہے۔

☆ اکیلے پن سے خوفزدہ بچہ کمرے یا باتھ روم میں اکیلا ہونے پر زور زور سے بول کر یا عجیب و غریب آوازیں نکال کر تنہائی کے احساس اور خوف کی شدت کو کم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

☆ موت سے خوفزدہ بچہ اکیلے کمرے یا اندھیرے میں ہونے سے ڈرتا ہے، کمرے میں روشنی اور کسی بڑے کی موجودگی ضروری ہوتی ہے۔

☆ استاد سے ڈرنے والا بچہ اس مضمون کا گھنٹہ شروع ہونے اور ٹیچر کی آمد سے قبل ہی ڈرنے لگتا ہے، اس کی ذہنی و جسمانی کیفیت بدل جاتی ہے اور اب تک سکون سے پڑھنے والا بچہ یکدم سب کچھ بھول جاتا ہے، ٹانگیں کانپنے اور دل دھڑکنے لگتا ہے، یہاں تک کہ اچھا بھلا یاد کیا ہوا سبق ذہن سے نکل جاتا ہے۔

☆ باپ یا گھر کے کسی اور بڑے کی سخت گیری سے خوفزدہ بچہ اس فرد کے گھر میں داخل ہوتے یا اس کی آواز سنتے ہی اِدھر اُدھر چھپنے لگتا اور بات کرنے یا سامنے جانے سے گھبراتا ہے۔

خوف کی حالت میں بچوں کی ذہنی وجسمانی کیفیات

عمومی کیفیات

☆ خوف کی حالت میں بچوں کے دماغی خلیے شدید متاثر ہوتے ہیں۔

☆ ذہن ماؤف ہوجانا۔

☆ دماغ کا جکڑا جانا۔

☆ کنپٹیوں کی رگیں تن کر سخت ہوجانا۔

☆ سانس رکنے لگنا یا تیز تیز چلنا۔

☆ نیند نہ آنا۔

☆ بھوک پیاس ختم ہوجانا۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

☆ دل تیز تیز دھڑکنا۔

☆ پسینہ آنا۔

☆ اعصاب تن جانا۔

☆ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا۔

☆ زور زور سے چیخنا یا خوف کے باعث وقتی طور پر آواز کا بند ہو جانا، اور باوجود خواہش اور کوشش کے آواز نہ نکلنا۔

☆ جسم اکڑ جانا۔

☆ کسی خاص حادثے، واقعے، زیادتی کے شکار بچے کا خوف بعض اوقات دورے کی شکل اختیار کر لیتا اور وہ جذباتی ہیجان میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

☆ بعض اوقات کسی شدید خوف کے زیرِ اثر بچہ اپنا پیشاب، پاخانہ روک لیتا ہے جیسے اندھیرے یا اکیلا ہونے کے خوف کا شکار بچہ جب تک روشنی نہ ہو یا کوئی بڑا ساتھ نہ ہو باتھ روم کا رخ نہیں کرتا۔

اسی طرح اسکولوں میں بنے باتھ رومز سے متعلق طرح طرح کی خوف ناک باتیں مشہور کر دی جاتی ہیں۔ جن بھوت کے من گھڑت قصے یا کسی بچے کے قتل یا زیادتی کی کوئی جھوٹی کہانی اسکول بھر میں پھیل جاتی ہے اور کمزور دل بچے اس خوف سے دن بھر اپنی ضرورت کو روکے رکھتے ہیں۔

مخصوص کیفیات

مستقل خوف کا شکار رہنے والے بچوں میں بلوغت سے قبل اور بعد میں کئی طرح کی مخصوص جنسی کیفیات و مسائل اور پیچیدگیاں بھی رونما ہو جاتی ہیں۔

مختلف عمر کے بچوں میں خوف:

جس طرح ہر بچہ فطرتاً دوسرے سے مختلف ہوتا ہے بالکل اسی طرح مختلف عمروں کے بچوں کے خوف، خوف کی نوعیت، خوف کے دورانیے اور بچوں پر اس کے اثرات میں بھی فرق ہوتا ہے۔ ہر بچہ عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کبھی نہ کبھی کوئی خوف ضرور محسوس کرتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

۲ سے ۵ سال کی عمر کے بچوں کے خوف بھی ان کی طرح معصوم اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں، مثلاً ۲ سالہ بلال اپنی نومولود کزن سے ڈرتا ہے۔ جس کمرے میں بچی لیٹی ہو، بلال دروازے پر کھڑا رہتا ہے مگر باوجود بلانے کے اندر قدم نہیں رکھتا۔ بچی کو اٹھانا یا پیار کرنا تو دور کی بات، اسے چھونے سے بھی ڈرتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر کسی نے بچی کو اٹھا رکھا ہو تو وہ خواہ بلال کی امی، دادی یا نانی ہی کیوں نہ ہوں، بلال ان کے پاس بھی نہیں جاتا۔ اسی طرح ۴ سالہ ماجد کو اگر کوئی اچانک کسی چیز یا بات کی طرف متوجہ کرنے کے لیے پُر جوش اور ذرا بلند آواز میں مخاطب کر کے ''ماجد وہ دیکھو'' ہی کہہ دے تو وہ گھبرا کر بھاگ کھڑا ہوتا یا ڈر کر سہم جاتا ہے۔

۳ سالہ کاشف گھر میں چلنے والی مختلف مشینوں مثلاً ویکیوم کلینر، بلینڈر، گرکر، جوسر وغیرہ کی آوازوں سے خوف کھاتا ہے۔ موٹر سائیکل، ٹرک، جہاز یا تیز ہارن کی آواز بھی اسے خوفزدہ کرتی ہے اور وہ کھیل چھوڑ کر اندر کی طرف لپکتا ہے۔

۶ سے ۹ برس کے بچوں کے خوف عموماً ماحول اور رویوں کی دین ہوتے ہیں۔ والدین یا اساتذہ کی بے جا سختی، ماحول کی گھٹن، ناروا سلوک اور منفی رویے اس عمر کے بچوں میں ''جذباتی عدم تحفظ'' کا احساس بیدار کر کے مختلف نفسیاتی علامات پیدا کرتے اور خوف و ڈر کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

۱۰ سے ۱۲ سال کے بچوں میں جسمانی تبدیلیوں کے لحاظ سے فرق نمایاں ہونے لگتا ہے۔ لڑکوں کے برعکس لڑکیوں کی جسمانی نشوونما تیزی سے تکمیل کے مراحل طے کرنے لگتی ہے، ان کی سوچ میں پختگی اور شخصیت میں ٹھہراؤ آنے لگتا ہے۔ اس عمر کی بچیاں بلوغت اور بچپن کے درمیان ایک اہم موڑ پر کھڑی ہوتی ہیں، وہ اپنے اندر رونما ہونے والی جسمانی تبدیلیوں سے ماؤں کی عدم توجہ و ناکافی رہنمائی کے باعث بعض اوقات خوفزدہ ہو جاتی ہیں۔ خاص طور پر وہ بچیاں جن کے ماؤں کے ساتھ خوشگوار، دوستانہ، بے تکلفانہ تعلقات نہیں ہوتے، اس خاص عمر میں مختلف مسائل کا شکار ہو کر اپنا ناقابلِ تلافی نقصان کر بیٹھتی ہیں۔ عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ جڑے بے شمار خوف ان کو اندر ہی اندر چاٹنے لگتے ہیں۔

اس عمر کے لڑکوں میں عموماً اسکول یا بیرونی دنیا کے زیرِ اثر خوف کا آغاز ہوتا ہے، کیونکہ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

وہ گھر اور اسکول کے علاوہ بیرونی دنیا سے بھی روابط قائم کر چکے ہوتے ہیں، خاص طور پر وہ بچے جنہیں گھر میں غیر معمولی توجہ ملی ہو یا بہت زیادہ سختی اور پابندی کا سامنا ہو، یا گھٹن زدہ ماحول کے زیر اثر پرورش پا رہے ہوں، باہر کی آزاد اور تیز رفتار زندگی کا حصہ بنتے ہی الجھ کر رہ جاتے ہیں۔ بچپن، ذہنی ناپختگی اور تربیت کا تقاضا کچھ اور ہوتا ہے جبکہ محلّہ، اسکول اور بازار کے ماحول کے تقاضے کچھ اور جن کے زیر اثر بچے میں عدم توجہ و نامناسب رہنمائی کے باعث کئی طرح کی نفسیاتی الجھنیں پیدا ہو کر خوف کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

۱۳ سے ۱۶ برس کی بچیاں پوری طرح بالغ ہو چکی ہوتی ہیں۔ یہ عمر کا ایک انتہائی نازک دور ہوتا ہے، کیونکہ جنسی جبلت پوری طرح بیدار ہو کر اظہار و عمل کا راستہ چاہتی ہے، لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں کے مخصوص معاشرتی و خاندانی رسوم و رواج، دین سے دوری کے باعث عائد کی جانے والی پابندیوں، شادی میں تاخیر، والدین کی عدم توجہ اور ناکافی رہنمائی کے باعث بچیاں مسلسل ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہیں۔ فطری و جسمانی تقاضوں کو دباتے اور خود سے لڑتے لڑتے وہ کئی طرح کے اعصابی و نفسیاتی اور جنسی مسائل کا شکار ہو جاتی ہیں، ان کے اندر کی گھٹن اور فطری جبلت کی عدم تسکین ان کے ذہن و دل میں طرح طرح کے خوف ابھارتی ہے، یہاں تک کہ ایک وقت آتا ہے جب وہ خود کو شادی کے قابل نہ سمجھتے ہوئے اس خیال ہی سے خوف کھانے لگتی ہیں۔

ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی خوف محسوس کرنا:

بچوں میں ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی خوف محسوس کرنے کا مشاہدہ بھی روزمرہ زندگی میں عام ہوتا ہے۔ گویا خوف متعدی ہوتے ہیں جو ایک بچے سے دوسرے اور دوسرے سے تیسرے میں منتقل ہونے کی طاقت و صلاحیت رکھتے ہیں۔ خصوصاً چھوٹے بچے اس طرح سے ایک دوسرے کے خوف اپنا لیتے ہیں، کیونکہ ان کا زیادہ وقت اکٹھے گزرتا ہے، لہٰذا ایک دوسرے کی سوچ و عادات وغیرہ جلد اختیار کر لیتے ہیں، مثلاً ایک بچہ ہم جماعت یا محلّہ پڑوس کے کسی دوست یا کزن سے جس کے ساتھ اس کا زیادہ وقت گزرتا ہو اور وہ اندھیرے سے خوفزدہ بھی ہو، تو اس بچہ میں بھی آہستہ آہستہ اندھیرے کا خوف سرایت کر جاتا ہے، کیونکہ خوف کا شکار بچہ اندھیرے میں جانے سے گھبراتا اور اپنی کیفیات و علامات سے دوسرے

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بچے کو آگاہ کرتا ہے جس سے ایک وقت آتا ہے وہ بھی اندھیرے میں جانے سے وہی ذہنی و جسمانی علامات وہ کیفیات اپنے اندر پیدا ہوتی محسوس کرتا ہے۔

بعض بچے گھر کے بڑوں کی دیکھا دیکھی ڈرنے لگتے ہیں، مثلاً ایک ۸ سالہ بچی لال بیگ سے اس حد تک خوفزدہ تھی کہ محض اسے دیکھتے ہی زور زور سے چیخنے لگتی تھی، بچی کے نفسیاتی تجزیے کے دوران میں یہ بات سامنے آئی کہ گھر میں بچی کی پھوپھی لال بیگ سے ڈرتی ہیں لہٰذا ان کی دیکھا دیکھی بچی نے بھی لال بیگ کو دیکھتے ہی اسی انداز میں چیخنا چلانا اور ڈرنا شروع کر دیا۔

لڑکوں اور لڑکیوں کے خوف کا فرق:

لڑکوں اور لڑکیوں میں جہاں جسمانی لحاظ سے بہت فرق ہے اسی طرح مختلف حالات، واقعات، حادثات و سانحات، چیزوں اور باتوں کا بھی ان پر اثر ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ لڑکوں کے برعکس لڑکیاں فطری طور پر زیادہ حساس اور نرم و نازک جذبات و احساسات کی حامل ہوتی ہیں۔ ان کی سوچیں، خیالات و تصورات نسائیت و نسوانیت کے عکاس ہوتے ہیں، اسی طرح ان کے خوف اور فوبیاز بھی لڑکوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ ایک ۳، ۴ سال کی بچی جو گھر کے اندر والدین اور دیگر بڑوں کی سرپرستی میں یا ان کی نظروں کے سامنے پرورش پاتی ہے، اپنے پرورش و تربیت کے مخصوص انداز کے باعث اسی عمر کے لڑکے کے برعکس عموماً چھپکلی، لال بیگ، مینڈک، مکڑی یا چمگادڑ سے ڈرنے لگتی ہے، جبکہ لڑکے گھر سے باہر کی وسیع دنیا سے کسی حد تک متعارف ہو کر ان چیزوں سے کھیلتے یا انہیں باآسانی مار بھگاتے ہیں۔ عمر کے ساتھ ساتھ بچیوں میں اپنی مخصوص فطرت یا جبلت کے تحت "نسائی خوف" بھی پروان چڑھنے لگتا ہے، یہ قدرتی خوف یا فطری احساس ہر عمر، طبقہ، خاندان اور مزاج کی لڑکیوں میں بلاتخصیص پایا جاتا ہے۔ ایک بچی خواہ کتنی ہی ذہین، پُراعتماد، نڈر، ہردلعزیز اور مضبوط معاشی و خاندانی پس منظر کی مالک کیوں نہ ہو، ۱۴، ۱۵ سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے اس کے اندر یہ احساس پوری طرح بیدار ہو جاتا ہے کہ اپنی تمام تر ذہانت و قابلیت، اہلیت و صلاحیت کے باوجود اس کا دائرۂ کار محدود ہے۔ اپنی نسوانیت و عزت کے تحفظ کا

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

احساس ہر لمحہ اس کے ذہن و دل کے نہاں خانوں میں سرسراتا اور اسے چوکنا رکھتا ہے۔

بچوں میں پائے جانے والے خوف عدم تحفظ کے اسی فطری احساس کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ پرورش و تربیت کا نامناسب انداز، عدم توجہ، پیار و محبت اور رہنمائی کا فقدان ان کے اس احساس کو شدید کرتا اور نازک احساسات و کومل جذبات کو مجروح کر کے ان کے معصوم ذہن و دل کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔

ایک ۷، ۸ سالہ لڑکا گھر میں باپ کی مار یا اسکول میں ٹیچر کی ڈانٹ کو اپنے فطری لاابالی پن کے باعث جلد بھول جاتا ہے، جبکہ اسی عمر کی ایک لڑکی بعض اوقات باپ کی مار یا ڈانٹ پر دیر تک سہمی رہتی ہے یا اسکول میں ٹیچر کی ڈانٹ پر بہت دیر تک ہم جماعتوں کے سامنے شرمندگی محسوس کرتی رہتی ہے۔

شہری اور دیہاتی بچوں میں خوف کی شرح:

شہروں میں دیہاتی بچوں کے برعکس ۴ گنا زیادہ بچے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وجہ اس کی شہروں اور دیہاتوں کی اپنی اپنی مخصوص طرزِ زندگی اور ماحول ہے۔ دیہاتی بچہ صاف ستھری، سادہ، فطرت سے قریب، پُرمشقت زندگی بسر کرتا ہے جبکہ شہری بچے کی زندگی پُرآسائش، مصنوعی، پابندیوں میں جکڑی ہوئی اور گھٹن زدہ ہوتی ہے۔ ایک دیہاتی بچہ روزمرہ زندگی میں جن چیزوں کا صبح شام مشاہدہ کرتا ہے، شہری بچہ زندگی میں کبھی کبھار بلکہ اکثر عمر بھر ان سے محروم رہتا ہے۔ ایک دیہاتی بچہ کھیتوں میں والدین کے ساتھ کام کرنے کے دوران میں چھوٹے موٹے سانپ، نیولے یا دیگر جانور و حشرات کو مار بھگاتا ہے، جبکہ کسی شہری بچے کے لیے سانپ مارنا تو دور کی بات، محض اسے دیکھنا یا اس کا تصور کر لینا بھی خوف کا باعث بنتا ہے۔

گویا ماحول، تربیت اور طرزِ زندگی بچے کو ڈرپوک یا نڈر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

خوف کا بچوں کی زندگی پر اثر

خوف بچوں کے معصوم ذہن و دل پر منفی اثرات مرتب کر کے انہیں نارمل زندگی گزارنے کے قابل نہیں چھوڑتا۔ ڈرے سہمے، خوفزدہ بچے کا بچپن ''خوف'' کے اندھیروں

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

میں کہیں کھو جاتا ہے۔ اپنے دیگر ہم عمروں کے برعکس خوف کا شکار بچے کا دل ہر لحہ لرزتا رہتا ہے، وہ کھل کر سانس لے پاتا ہے نہ دوسرے بچوں کی طرح پڑھ لکھ، کھیل کود اور ہنس بول سکتا ہے، کیونکہ خوف کے ناگ ہمہ وقت اس کے اندر پھنکارتے اور ڈستے رہتے ہیں۔ خوف کا شکار بچے کو اگر مناسب توجہ، محبت و شفقت اور بروقت علاج کی سہولت میسر نہ آئے اور اسے اس ذہنی اذیت سے جلد نہ نکالا جائے تو زندگی اس کے لیے ایک ایسا بوجھ بن جاتی ہے جسے اس کا ناتواں جسم اٹھا نہیں پاتا۔ مسلسل ذہنی دباؤ اور عدم تحفظ کا احساس رفتہ رفتہ اس کا بچپن، جینے کی امنگ اور زندگی کی ترنگ چھین لیتے ہیں۔

وہ خوف جو بچے کی پوری زندگی پر محیط ہوتا ہے بسا اوقات اس کے اندر نفرت و بغاوت کو جنم دے کر اسے یکدم بے باک، نڈر اور منتقم بنا دیتا ہے۔ ایسے بچے گھر سے بھاگ جاتے، چوریاں شروع کر دیتے یا پھر بری صحبت میں پڑ کر اپنی زندگی تباہ کر لیتے ہیں اور کسی قسم کی حدود و قیود کو خاطر میں نہیں لاتے۔

خوف کا بچوں کی شخصیت پر اثر:

خوف بچوں کی شخصیت کی تعمیر و تشکیل پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، خصوصاً وہ بچے جو ابتدائی ۵ سال میں کسی بھی قسم کے خوف یا فوبیا کا شکار ہو جاتے ہیں اور بروقت علاج سے محروم رہتے ہیں ان کی شخصیت میں جھول رہ جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات نے انکشاف کیا ہے کہ بچوں کی شخصیت اس ابتدائی ماحول کی تربیت کا نتیجہ ہوتی ہے جو بچہ پہلے پانچ سال کے اندر حاصل کرتا ہے۔ ابتدائی ۵ سال میں بچے کی شخصیت مکمل ہو جاتی ہے جس کے مطابق آئندہ زندگی کے مراحل طے ہوتے ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں آج بھی اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ شخصیت کا انحصار ماحول پر ہوتا ہے، اچھا ماحول خوبیاں اور برا ماحول خرابیاں یا برائیاں پیدا کرتا ہے۔ بچے کی شخصیت کی مثبت تعمیر میں سازگار ماحول کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں، لیکن صرف ماحول ہی کو سب کچھ سمجھ لینا بھی درست نہیں، کیونکہ بچہ کسی ''بے جان'' چیز کا نام نہیں ہے، اس کی شخصیت کی ساخت ''متحرک'' ہے، وہ ایک ''قوتِ حیات'' کے ساتھ دنیا میں آتا ہے اور اپنے میلان و مزاج کے مطابق ماحول خود ڈھونڈ لیتا یا

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

بنالیتا ہے، لیکن بچے کی آزادی اور شخصیت کی تعمیر کا اصل اور سب سے بڑا دشمن خوف ہے۔

خوف بچے کی شخصیت کی نشوونما کو روکتا ہے، اس کی وجہ سے وقت کے ساتھ بچہ عمر میں تو بڑا ہوجاتا ہے لیکن جذباتی طور پر وہ بچہ ہی رہتا ہے۔ اس کی خواہشات اور سوچ پر بھی خوف کا پہرہ ہوتا ہے۔ جذباتی عدم تحفظ، احساسِ محرومی، تشنہ خواہشات اور غصہ اس کے اندر کشمکش پیدا کر کے مزید نفسیاتی علامات پیدا کرتے ہیں، کیونکہ اس کی بچپن کی خواہشات بڑی عمر میں پوری نہیں ہوسکتیں، اور اگر ہو بھی جائیں تو تسکین نہیں بخش سکتیں، کیونکہ اب وہ بچہ نہیں ہوتا، اور قدرت نے تسکین صرف عمر کے مطابق عمل سے وابستہ کر رکھی ہے۔

خوف کا شکار کسی بچے کی شخصیت میں ''خود اعتمادی'' کا فقدان وہ کمی، خامی، جھول یا وہ محرومی ہے جو بعض اوقات قدم قدم پر اسے ناکامیوں اور شرمندگی سے دوچار کرتی ہے۔ والدین، اساتذہ و دیگر بڑے خوف کا شکار بچے کی بروقت رہنمائی نہ کریں تو اس کی شخصیت سے ''قوتِ فیصلہ'' اور ''عزتِ نفس'' کے جوہر بھی ناپید ہوجاتے ہیں۔

خوف کا بچوں کے اخلاق و کردار پر اثر:

اخلاق و کردار بچے کی شخصیت کے وہ بنیادی اوصاف یا جوہر ہیں جو اس کی پوری زندگی اور شخصیت کا احاطہ کر کے دوسروں کی نظر میں اس کے تاثر و مقام کا تعین کرتے ہیں۔ جب خوف کسی بچے کی زندگی پر منفی اثرات مرتب کر کے اس کی شخصیت کی نشوونما اور مثبت تعمیر و تشکیل کو روکتا ہے تو اس کا اثر بچے کے اخلاق و کردار پر بھی لازمی طور پر پڑتا ہے۔ مثلاً وہ دوسرے بچوں کے سامنے اپنے خوف کو چھپانے کے لیے جھوٹ کا سہارا لیتا ہے اور یہ باور کرانے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ کسی چیز سے نہیں ڈرتا۔

اسی طرح وہ بچہ جسے اسکول جانے میں دیر ہوجائے، گھر کا کام مکمل نہ کرے، امتحان کی تیاری نہ کرے، کلاس چھوڑ دے یا کوئی پیریڈ نہ لے، وہ استاد کی ڈانٹ اور سزا کے خوف سے جھوٹ بول کر جان چھڑاتا ہے۔

جن گھروں میں والدین کے آپس کے تعلقات خوشگوار نہیں ہوتے اور بچوں کو مناسب محبت، شفقت اور توجہ نہیں ملتی وہ خوف کے ساتھ جذباتی عدم تحفظ کا بھی شکار ہوتے ہیں اور

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

یہ محرومی ان کے اندر ''شک'' کرنے کی منفی سوچ پیدا کر دیتی ہے۔ ایسے بچے اپنے حقیقی رشتوں پر بھی اعتبار نہیں کرتے، یا پھر دوسروں سے پیار اور توجہ پانے کے لیے نامناسب رویے یا عادتیں اختیار کر لیتے ہیں۔

اسی طرح وہ بچی جسے گھر میں ماں، باپ یا کسی اور بڑے نے کوئی کام یا ذمہ داری سونپی ہو اور کام غلط ہو جائے، وقت پر اور حسب منشا نہ ہو تو وہ ڈانٹ، سزا و شرمندگی کے خوف سے دوسروں کو موردِ الزام ٹھہرانے لگتی ہے۔

گویا خوف خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، بچوں کے اخلاق و کردار کو متاثر کر کے ان میں سچ بولنے اور حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت ختم کر دیتا ہے۔

خوف کا بچوں کی سماجی، معاشرتی واجتماعی زندگی پر اثر:

خوف خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو اور اس کا دورانیہ چاہے کتنا ہی مختصر کیوں نہ ہو، بچے کی انفرادی/ ذاتی زندگی ہی کو نہیں اس کی معاشرتی و اجتماعی زندگی کو بھی ضرور متاثر کرتا ہے۔ خوف کی بعض حالتوں میں بچہ سب سے کٹ جاتا، خاموش، گم صم اور کھویا کھویا رہنے لگتا ہے، مثلاً وہ بچہ جو کسی ظاہری جسمانی کمزوری یا معذوری کا شکار ہو، یا اس کی ذات سے کوئی ایسی بات منسوب کر دی گئی ہو جو دوسروں کی نظر میں معیوب ہو اور اس کی وجہ سے بچے کو اکثر تضحیک وتنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہو تو بچہ دوسروں کے مذاق اور حقارت بھرے رویے کے خوف سے ایسی جگہوں پر جانا، حتیٰ کہ گھر میں آنے جانے والوں اور منعقد کی جانے والی تقریبات میں شرکت سے بھی گریز کرنے لگتا ہے۔

اسی طرح کوئی ایسا بچہ جو اندھیرے کے خوف کا شکار ہو یا بلی، کتے، چھپکلی، لال بیگ، مینڈک وغیرہ سے ڈرتا ہو، یا پھر کسی اور فوبیا کا شکار ہو اور اس کے خوف یا اس کمزوری کا علم افرادِ خانہ، خاندان والوں، دوستوں، محلہ پڑوس کے ساتھیوں اور اسکول میں ہم جماعتوں کو بھی ہو گیا ہو اور وہ اکثر متاثرہ بچے کو سب کے سامنے مذاق کا نشانہ بناتے، اسے ڈرپوک اور بزدل کہہ کر چڑاتے ہوں، کبھی متاثرہ بچے کے خوف کا سبب بننے والے جانور کی آواز نکال کر ڈراتے، تو کبھی پلاسٹک یا ربڑ کی بنی چھپکلی، لال بیگ، مینڈک یا سانپ وغیرہ اچانک

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

اس پر اچھال کر اس کی حالت وگھبراہٹ سے لطف اٹھاتے ہوں تو خوف کا شکار بچہ ایسی جگہوں پر جانے اور ایسے افراد و ساتھیوں سے کترانے اور ملنے سے گریز کرنے لگتا ہے۔

بعض بچوں میں خوداعتمادی کی کمی کے باعث مجمع کا سامنا کرنے یا ہجوم میں جانے کا خوف ہوتا ہے، وہ ایسی جگہوں پر جانے سے حتی الامکان بچتے ہیں۔ لیکن اگر ایسی کوئی صورت بن جائے مثلاً انہیں کسی شادی پر جانا پڑ جائے، اسکول میں اسٹیج پر بلالیا جائے یا بازار میں اچانک ہجوم میں پھنس جائیں تو شدید گھبراہٹ، خوف اور اضطراب سے ان کی حالت خراب ہونے لگتی ہے۔

رال ٹپکانا، سوتے میں شور مچانا، ناخن کاٹنا، بستر پر پیشاب کرنا اور خوف کے باعث انگوٹھا چوسنا:

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اچھے بھلے صحت مند، نارمل بچے میں بھی کوئی ایسی علامت یا عادت یکدم پیدا ہو جاتی ہے جو غیر معمولی اور پریشان کن ہوتی ہے۔ تیز تیز بولنا، شور مچانا، دانتوں سے ناخن کاٹنا، رال ٹپکانا، سوتے میں چلاّنا، بستر پر پیشاب کر دینا اور ہکلانا یا انگوٹھا چوسنا بچے کی کسی نفسیاتی الجھن کا بیرونی اظہار یا ردعمل بھی ہوسکتا ہے۔ عموماً والدین ان میں سے کسی بھی علامت کے پیدا ہو جانے پر اصل مسئلہ جاننے کے بجائے صرف ظاہری صورت حال سے گھبرا کر یا لاعلمی میں بچے پر مزید سختی شروع کر دیتے ہیں جس سے مسئلہ حل ہونے کے بجائے مزید پیچیدہ ہو جاتا ہے۔

وہ بچہ جو والدین، اساتذہ و دیگر بڑوں یا ہم جولیوں کی توجہ، محبت اور پیار حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے عموماً جذباتی عدم تحفظ کا شکار ہو کر اکیلے پن اور ناپسندیدہ ہونے کے خوف کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے اندر پیدا ہونے والے محرومی اور خوف کے اس احساس کو کم کرنے کے لیے بعض اوقات بہت زیادہ بولنے لگتا ہے تاکہ دوسرے اس کی جانب متوجہ ہوں۔ بعض بچے جو فطرتاً کم گو ہوتے ہیں ایسی صورت میں مزید خاموش اور گم صم ہو کر اپنی ذات کے خول میں بند ہو جاتے ہیں، جبکہ بعض بچے بلاوجہ زور سے بولنے اور شور مچانے کی عادت اپنا لیتے ہیں۔

خوف کا شکار کوئی بچہ دن بھر جس ذہنی کیفیت سے دوچار رہتا ہے، رات میں لاشعوری

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

طور پر وہی کیفیات اس پر طاری ہوتی ہیں جس سے بعض اوقات وہ ڈراؤنے خوابوں کے زیر اثر سوتے میں چلانے، بولنے یا ٹانگیں بازو چلا کر خود کو بچانے جیسی نا قابلِ فہم حرکات کرنے لگتا ہے۔ وہ بچہ جو ''عدم تحفظ'' کا شکار ہو، خود کو اکیلا، کمزور اور ناپسندیدہ سمجھتا ہو، یا ماں، باپ، کسی استاد یا گھر کے کسی اور بڑے سے خوفزدہ ہو، کسی ذہنی ونفسیاتی الجھن یا جسمانی تبدیلی و تکلیف کو سمجھ نہ پا رہا ہو، عموماً خوف کی حالت میں ناخن کاٹنے یا انگوٹھا چوسنے لگتا ہے۔ خوف کے غلبے کے وقت یہ اضطراری حرکت اس سے بے ساختہ سرزد ہوتی ہے، خصوصاً دانتوں سے ناخن کاٹنے کی گندی حرکت تو بچے کے اندرونی اضطراب کی شدت کو ظاہر کرتی ہے۔ انگوٹھا چوس کر بچہ خود کو محفوظ تصور کرتا ہے۔

بستر پر پیشاب کرنے کی عادت بھی بچے میں عموماً کسی نفسیاتی الجھن وخوف کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ ایک ۶ سالہ بچے کی ماں بے حد پریشان تھی کہ بچہ نہ صرف رات کو بلکہ دن میں جاگتے ہوئے بھی کپڑے گیلے کر لیتا اور رال ٹپکاتا ہے۔ کھیل میں مگن ہو یا گھر سے باہر کسی عزیز کے گھر ہو، باتھ روم نہیں جاتا۔ ہر طرح کا علاج کروالیا، سمجھالیا مگر بچے پر اثر نہیں ہوتا۔ ایسا لگتا ہے اس کا مثانہ کمزور ہو گیا ہے وغیرہ وغیرہ۔ نفسیاتی تجزیے کے دوران میں یہ بات سامنے آئی کہ ماں اور باپ کے آپس کے تعلقات اور گھریلو حالات خوشگوار نہیں ہیں، ماں خود کئی طرح کے خوف اور ذہنی دباؤ کا مسلسل شکار رہتی ہے، خصوصاً دورانِ حمل خوف شدت اختیار کر لیتے ہیں۔ بچہ گھر میں پانچویں نمبر پر تھا اور ۶ سال تک سب کا لاڈلا تھا مگر ۳ ماہ قبل چھوٹے بچے کی پیدائش کے بعد یکدم نظر انداز ہونے لگا، اب وہ خصوصاً باپ سے بہت ڈرتا ہے۔

مسئلے کی جڑ پر قابو پانے کے بعد بچے کی یہ عادت بغیر کسی دوا کے خود بخود ٹھیک ہو گئی کیونکہ یہ عادت بچے میں ذہنی دباؤ، نفسیاتی الجھن، جذباتی صدمہ، عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ باپ کے خوف سے پیدا ہوئی تھی۔ اسی خاتون کا ۱۴ سالہ بڑا بیٹا جو نویں جماعت کا طالب علم تھا، اس میں بھی خوف کے ساتھ رال ٹپکانے کی عادت تھی۔ وہ اس حد تک خوفزدہ رہتا تھا کہ رات کو اکیلے بستر پر سوتا تک نہ تھا، ماں کے کمرے میں چھوٹے بھائی کو اپنے ساتھ سلاتا تھا۔

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

ایک ۳ سالہ پیارے سے گول مٹول صحت مند بچے میں ہکلانے کی عادت پیدا ہوگئی تھی۔ والدہ نے بتایا کہ ڈھائی برس کی عمر تک ٹھیک ٹھاک بولتے بولتے اچانک ہکلانے لگا تھا، ہر طرح کا علاج کروالیا مگر بہتری نہیں آرہی۔ نفسیاتی تجزیے کے دوران میں یہ بات سامنے آئی کہ بچہ اکلوتا ہے، ماں اور باپ دونوں ملازمت پیشہ ہیں۔ دن بھر بچہ گھر میں دادی کے پاس رہتا ہے۔ ایک دن کمرے میں اکیلا ہونے کے باعث اچانک بہت ڈر گیا تھا اور دادی بھی شرارت وغیرہ کرنے پر جن بابا سے ڈراتی رہتی تھی، لہٰذا بچے میں عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ خوف اور ہکلانے کی عادت پیدا ہوگئی ہے۔

خواب اور خوف

بڑوں کی طرح بچے بھی خواب دیکھتے ہیں اور ان کے خواب بھی دن بھر کی سرگرمیوں اور پسند ناپسند پر مبنی ہوتے ہیں، خصوصاً سوتے وقت بچہ جس ذہنی و جذباتی حالت و کیفیت کے زیر اثر ہوتا ہے، خواب بھی اس کے مطابق دیکھتا ہے، اسی لیے سوتے ہوئے بچوں میں مسکرانے، بڑبڑانے، رونے، چلانے، بسورنے، کسی ساتھی کو پکارنے یا ڈرنے وغیرہ جیسی ظاہری کیفیات کا مشاہدہ عام ہے۔

خواب اور خوف کا آپس میں گہرا تعلق ہے، وہ بچہ جو عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ کسی بھی قسم کے حقیقی، غیر حقیقی خوف کا شکار ہوتا ہے خواب بھی ڈراؤنے دیکھتا ہے۔

اسی طرح اگر بچہ سونے سے قبل کوئی بہت ڈراؤنی کہانی، بات، واقعہ سنے یا کارٹون، مووی دیکھے تو عموماً خواب میں بھی ڈر جاتا ہے کیونکہ سونے سے قبل سنی یا دیکھی گئی کہانی، بات، یا مووی اس کے لاشعور میں آکر ذہن کے پردے پر دوبارہ کسی فلم کی مانند چلنے لگتی ہے اور بچہ خود کو انہی کرداروں کے ساتھ انہی حالات میں گھرا ہوا دیکھتا ہے اور محسوس کرتا ہے۔

اسی طرح جن چھوٹے بچوں کو رات کو جن بابا، اندھیرے، کالی چڑیل، بھوت، شیر، سانپ وغیرہ سے ڈرا کر زبردستی سلایا جاتا ہے، سوتے میں انہیں وہی چیزیں آکر ڈراتی ہیں، کاٹتی یا ڈستی ہیں، پکڑنے یا کھانے لگتی ہیں۔ بعض اوقات کسی بڑے بچے کو کسی کی بیماری، موت یا

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

حادثے کے ذہنی و جذباتی صدمے کے زیر اثر بھی ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔

ڈراؤنے خواب:

بچوں کو عموماً دو قسم کے ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں:

1۔نائٹ میئر(Night Mare)

یہ ڈراؤنے خواب بلاتخصیص عمر و جنس ہر بچے/ بچی کو آتے ہیں۔ان کا آغاز ۲ سال کی عمر سے ہو جاتا ہے۔عموماً بچہ/ بچی جاگنے کے بعد ان کو بھول چکا ہوتا ہے۔لیکن اگر یہ خواب مسلسل آئیں، کسی ایک خاص وقت اور خاص واقعہ یا فرد سے متعلق ہوں تو پھر کسی ماہر نفسیات سے ضرور رجوع کریں۔

2۔نائٹ ٹیرر(Night Terror)

یہ ڈراؤنے خواب نائٹ میئر سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔لڑکوں میں عام ہیں اور نسل در نسل چلتے ہیں۔اس خواب کے زیر اثر بچہ گہرے گہرے بے ترتیب سانس لیتا ہے، بستر پر چاروں طرف گھومتا اور ہاتھ پاؤں چلاتا ہے۔بظاہر اس کی آنکھیں کھلی ہوتی ہیں مگر وہ سو رہا ہوتا ہے۔ایسے بچے کو جگانا نہیں چاہیے بلکہ سیدھا لٹا کر کمبل یا چادر ڈال کر تھپک کر پُر سکون کر دینا چاہیے اور جاگنے کے بعد بچے سے اس کے خواب کا ذکر نہیں کرنا چاہیے۔

ہیجان کیا ہے؟

ہیجان دراصل اس خاص ذہنی و جسمانی اضطراری حالت و کیفیت کو کہتے ہیں جو کسی بات، واقعہ، سانحہ، خبر وغیرہ کے نتیجے میں بچے یا کسی فرد کے اندر پیدا ہوتی ہے۔

خوف اور ہیجان کا تعلق

خوف اور ہیجان ایک دوسرے کے ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔خوف کی شدت کا اندازہ بچے کے ذہن و دل اور جسم پر طاری ہونے والے ہیجان کی شدت سے کیا جاسکتا ہے۔خوف جتنا شدید ہوگا اس کے ردعمل میں متاثرہ بچے کے اندر اتنا ہی شدید ہیجان پیدا ہوگا۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

باب دوم

خوف کب اور کیسے پیدا ہوتا ہے؟

یہ جاننے کے بعد کہ خوف کیا ہے؟ اس بات سے آگاہ ہونا بھی ضروری ہے کہ خوف کی ابتدا کب اور کیسے ہوتی ہے؟ جبلت و جذبات کیا ہیں؟ اور بچہ کے اندر خوف پیدا کرنے میں کون سے عوامل، جبلت و جذبات کارفرما ہوتے ہیں۔

جبلت کیا ہے؟

جبلت دراصل وہ فطری داعیات یا بنیادی خواہشات ہیں جو بچپن ہی سے بچے کی تمام سرگرمیوں کا محرک ہوتی ہیں۔ بچے کی تمام حرکات وسکنات اور عادات واطوار کی پشت پر بھی براہِ راست یا بلاواسطہ یہی کام کرتی ہیں۔

۱۔ جبلتیں ہمہ گیر ہوتی ہیں اور بلاتخصیص قوم وقبیلہ ہر بچے میں پائی جاتی ہیں، البتہ مزاج کے اعتبار سے ہر بچے میں ان کی شدت وخفت میں فرق ہوسکتا ہے۔

۲۔ جبلتیں فطری ہوتی ہیں اور پیدائش کے ساتھ ہی مل جاتی ہیں، لیکن بچے میں ایک ہی بار نمودار نہیں ہوتیں بلکہ ضرورت کے لحاظ سے رفتہ رفتہ اپنے وقت پر ظاہر ہوتی ہیں مثلاً

سب سے پہلے بچے کی وہ جبلتیں کام کرتی ہیں جن کا تعلق اس کی ذات سے ہوتا ہے اور ان میں بھی سب سے بنیادی ضرورت (جبلت) غذا کی تلاش ہے۔ پھر بتدریج پکڑنے، رینگنے، بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی جبلتیں برسرِ کار آتی ہیں۔ ذاتی کے بعد گروہی وسماجی جبلتیں کام شروع کرتی ہیں۔

عنفوانِ شباب میں جنسی جبلت کے آثار نمودار ہوتے ہیں اور سب سے آخر میں والدینی جبلت کے۔

اسی طرح ایک جبلت عمر کے کسی ایک خاص حصے میں زوروں پر ہوتی ہے تو دوسرے حصے میں اس کا زور گھٹ جاتا ہے، مثلاً بچپن میں تجسس اور جوانی میں جنسی جبلت شباب پر

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ہوتی ہے۔ضروری ہے کہ عمر کے جس حصے میں جو جبلت زور پر ہو اسی موقع پر اس کی مناسب راہنمائی و تربیت کی جائے۔قبل از وقت اس کو چھیڑنا یا وقت آنے پر رہنمائی کی طرف توجہ نہ کرنا یا غلط تربیت کرنا صحیح نہیں ہے۔

۳۔ جبلت محرک کے بغیر روبہ عمل نہیں ہوتی، بلکہ اس کو برسرِ کار آنے کے لیے کسی محرک کی ضرورت ہوتی ہے، البتہ بعض اوقات اصل کے بجائے اس کا تصور ہی محرک کا کام دے دیتا ہے۔

۴۔ جبلت عدم استعمال سے کمزور ہو جاتی ہے، یعنی کسی جبلت کے ظہور اور زور کا زمانہ ہے اگر اُس وقت اس سے کام نہ لیا جائے تو وقت گزرنے پر وہ بہت کمزور یا بسا اوقات مُردہ ہو جاتی ہے اور جس مقصد کے لیے قدرت نے وہ عطا کی تھی خود وہ مقصد متاثر ہوتا ہے۔

۵۔ تسکین کی صورت میں مسرت ورنہ بے چینی ہوتی ہے، یعنی جبلی تقاضے اگر پورے ہوں تو بچے کو خوشی، اطمینان اور سکون محسوس ہوتا ہے، اور اگر ان کی تکمیل میں رکاوٹ پیدا ہو یا کسی وجہ سے پورے نہ ہو سکیں تو بچہ غیر مطمئن، پریشان اور ناخوش رہتا ہے۔اس لیے جائز حدود میں ان کی تسکین کا پورا سامان ہونا چاہیے ورنہ بچوں کی شخصیت پر بڑے خراب اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

۶۔ جبلت بہت لچکدار ہوتی ہے اور تعلیم و تربیت سے اس میں کافی تغیر و تبدل ہو سکتا ہے۔

جذبات کیا ہیں؟

جذبات دراصل وہ خوشگوار یا ناخوشگوار شدید تاثرات ہیں جو انسانی ذہن میں اختلال پیدا کر دینے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ان کے زیرِ اثر بچوں سے جو حرکات سرزد ہوتی ہیں ان میں عقل و شعور کو بہت کم دخل ہوتا ہے مثلاً غصہ، خوف، حیرت، نفرت، رنج، غرور وغیرہ۔

۱۔ جذبات متعدی ہوتے ہیں یعنی کسی ایک بچے پر جو جذبات طاری ہوتے ہیں دیکھنے والوں پر بھی وہی جذبات و کیفیات طاری ہونے لگتی ہیں۔جذبات معمولی بات سے بھڑک سکتے ہیں اور ان کے بھڑکنے کی کوئی حد نہیں ہوتی۔

۲۔ یہ ہمہ گیر ہوتے ہیں بچے، بوڑھے، جوان سب کے جذبات مشتعل ہو سکتے ہیں، خصوصاً بچوں اور جوانوں میں یہ شدید ہوتے ہیں۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

۳۔ جذبات دیر تک قائم رہنے کی صورت میں مستقل شکل اختیار کر کے موڈ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

۴۔ انسانی جسم کے اعضا و نظام جس طرح عمومی انداز میں اپنا کام کرتے ہیں، جذبات طاری ہونے پر ان میں طرح طرح کے تغیرات رونما ہونے لگتے ہیں۔ دل دھڑکنا، پسینہ چھوٹنا، مختلف قسم کی رطوبات خارج ہونا، رونگٹے کھڑے ہونا، سانس تیز چلنا یا دم گھٹنا، جسم پر کپکپی طاری ہونا، چہرہ پر سرخی یا زردی، نتھنے پھولنا، منہ میں جھاگ آنا، غرض پورے جسم پر خاص کیفیات طاری ہو جاتی ہیں۔ (خوف کی مختلف حالتوں میں یہ تمام علامات ظاہر ہوتی ہیں)

۵۔ نظام انہضام، دورانِ خون اور اخراج فضلہ کے نظام خاص طور پر شدید متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے بہت زیادہ جذباتی (غصیلے، حساس، زود رنج وغیرہ) بچوں کی کیفیات تیزی سے بدلتی رہتی ہیں۔

جذبات و جبلت کا تعلق:

جبلتوں اور جذبات کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ تقریباً ہر جبلت کے ساتھ کوئی نہ کوئی جذبہ ضرور وابستہ ہوتا ہے۔ کوئی بچہ جب کسی خاص صورت حال سے دوچار ہوتا ہے اور کوئی محرک اس کی کسی جبلت کو چھیڑتا یا تحریک دیتا ہے تو اس کے ساتھ کا جذبہ بھی ابھر آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں تجسس کی جبلت زوروں پر ہوتی ہے، لہٰذا اس کے ساتھ حیرت و استعجاب کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور وہ اس چیز کو چھونا، دیکھنا یا کام کو اپنے ہاتھوں سے کرنا چاہتا ہے۔ کامیابی کی صورت میں جبلت تجسس کی تسکین ہوتی اور حیرت و استعجاب کے جذبات خوشی و اطمینان کے جذبات میں بدل جاتے ہیں، بصورتِ دیگر فطری جبلت تجسس کی عدم تسکین سے بچے میں مایوسی، ناکامی اور بددلی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

اسی طرح لڑائی جھگڑے کی جبلت کے ساتھ غصہ و اشتعال کے جذبات کارفرما ہوتے ہیں۔ جنسی جبلت کے ساتھ شہوت کے جذبات، ذخیرہ اندوزی کی جبلت کے ساتھ ملکیت کے جذبات (بچے چھوٹی چھوٹی بے شمار چیزیں جمع کرتے اور اپنی چیز دوسرے بچے کو دینے پر عموماً راضی نہیں ہوتے، اس عمل کے پیچھے یہی جبلت اور جذبات چھوٹی عمر ہی سے ان کے اندر برسرِ کار ہوتے ہیں)، تلاش غذا کی جبلت کے ساتھ بھوک کے جذبات، گروہی جبلت

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کے ساتھ احساسِ تنہائی، اکیلے پن و بے کسی کے جذبات اور جان کے تحفظ کی جبلت کے ساتھ خوف کے جذبات ابھرتے ہیں۔

عدم تحفظ اور خوف:

جبلت و جذبات کے باہمی تعلق اور بچوں کی زندگی میں ان کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کی پرورش و تربیت میں ان فطری داعیات یا بنیادی خواہشات اور جذبات و احساسات کی تربیت و تسکین کا خاص خیال رکھا جائے۔ایک بچہ کی زندگی میں غذا کی تلاش کی جبلت کے بعد دوسری اہم یا بنیادی جبلت ''جان کے تحفظ'' کی جبلت ہے،لیکن اگر کسی بچہ کو ناموافق حالات اور مسلسل منفی رویوں کا سامنا کرنا پڑے تو اس کے اندر موجود ''تحفظِ جان'' کی فطری جبلت عدم تسکین کے باعث آہستہ آہستہ کمزور پڑنے لگتی ہے اور عدم تحفظ یا غیر محفوظ ہونے کا احساس شدت کے ساتھ بیدار ہوکر ''خوف'' کے جذبات پیدا کرتا ہے۔مثلاً جب کوئی بچہ اندھیرے سے خوف کھاتا ہے تو اصل میں اس کے پیچھے بھی تحفظِ جان کی جبلت ہی کارفرما ہوتی ہے۔ بچہ کو اندھیرے میں خطرہ محسوس ہوتا ہے، وہ نقصان پہنچنے کے اندیشے کے ساتھ عدم تحفظ کا شکار ہوکر خوف زدہ ہوجاتا ہے۔گویا بچوں میں پائے جانے والے تقریباً ہر قسم کے خوف اور فوبیاز کی پشت پر یہی جان کے تحفظ کی جبلت اور عدم تحفظ کا احساس ہی برسرِ کار رہوتا ہے۔

جذباتی عدم تحفظ اور خوف:

ایک بچہ بہت کمزور حالت میں ماں کی گود میں آتا ہے۔تلاش غذا کی جبلت کے زیرِ اثر بھوک کے جذبات بچے کو رونے پر مجبور کرتے ہیں، اگر ماں بچے کی ضرورت کو محسوس کرکے فوراً نرمی، محبت، شفقت اور ممتا کے احساس کے ساتھ پورا کردے تو بچہ فطری جبلت کی تسکین پر سکون و اطمینان کے جذبات محسوس کرتا اور آرام سے سوجاتا ہے۔لیکن اگر ماں، بچے کی ضرورت کی پروا نہیں کرتی اور بچہ بھوک سے بے قرار ہوکر مسلسل روتا چلاّتا رہتا ہے تو اس کی فطری جبلت عدم تسکین کے باعث بے چینی واضطراب کے جذبات ابھارتی ہے اور بچے کے اندر رفتہ رفتہ محبت، شفقت اور ممتا سے محرومی کے جذبات پیدا کرکے اسے جذباتی محرومی یا جذباتی عدم تحفظ کا شکار بنادیتی ہے۔اس طرح اگر کسی بڑے بچہ کو ذرا ذرا سی بات پر یا

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

چھوٹی چھوٹی بے ضرر شرارتوں پر بری طرح ڈانٹا، جھڑکا یا مارا جائے تو رفتہ رفتہ اس کے اندر پیار، محبت، شفقت اور ممتا سے محرومی کی پیاس بڑھنے لگتی ہے۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ والدین کو اس سے محبت نہیں رہی، انہیں اب اس کی پروا ہے نہ ضرورت۔ چنانچہ بچہ خود کو اکیلا اور غیر محفوظ تصور کرتے ہوئے جذباتی عدم تحفظ کا شکار ہوکر ہر چیز سے خوف کھانے لگتا ہے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ وہ چھوٹا، کمزور اور ناتواں ہے اور اس کی حفاظت کرنے والے (والدین) بھی اس کا خیال نہیں رکھتے۔ گویا یہاں بھی بنیادی طور پر جان کے تحفظ کی فطری جبلت کی عدم تسکین کے ساتھ جذباتی محرومی یا جذباتی پیاس کے باعث غیر محفوظ اور ناپسندیدہ ہونے کے احساسات کے ساتھ ساتھ خوف کے جذبات ابھرتے اور بچے کے ذہن و دل پر منفی اثرات مرتب کر کے اسے خوفزدہ بچہ بناتے ہیں۔

جذباتی عدم تحفظ کے شکار بچے اپنی شخصیت کے ایک نہایت اہم وصف یا جوہر ''خود اعتمادی'' سے بھی رفتہ رفتہ محروم ہوجاتے ہیں۔

جبلت و جذبات کے باہم تعلق اور عدم تحفظ و جذباتی عدم تحفظ کے مختصر جائزے کے بعد اب باری باری ان عوامل کا ذکر ضروری ہے، جو بچے میں مختلف قسم کے خوف (فوبیاز) پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

گھر

گھر وہ جگہ ہے جہاں بچہ اپنے والدین، بہن بھائیوں، دادا، دادی اور خاندان کے دیگر بڑوں کے ساتھ مل جل کر رہتا ہے۔ (گھر بنانے کے پیچھے بھی دراصل وہی فطری و بنیادی ''جان کے تحفظ'' کی جبلت کے ساتھ موسموں کی سختیوں، دشمنوں اور خطرناک جانوروں کے خوف کے جذبات کارفرما ہوتے ہیں) لیکن بدقسمتی سے بچے کی پہلی محفوظ ترین پناہ گاہ گھر اور والدین ہی اس میں ''خوف'' پیدا کرنے کے بھی ذمہ دار ہیں۔

اس وقت ۱۶ برس کی عمر تک کے بچوں کی اکثریت میں گھر کے ناسازگار ماحول اور والدین کے منفی رویوں کے باعث مختلف قسم کے ذہنی، نفسیاتی، جذباتی و جسمانی مسائل اور خوف و فوبیاز پیدا ہورہے ہیں۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ناخوش مائیں:

یہاں سب سے پہلے ہم ان ماؤں کا ذکر کریں گے جو بچے کی پیدائش سے خوش نہیں ہوتیں، حالانکہ شادی کے بعد ہر میاں بیوی کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں اولاد کی نعمت عطا فرمائیں، کیونکہ جنت کے یہ پھول اپنے ساتھ والدین کے لیے ڈھیروں خوشیاں اور سکون واطمینان کی دولت لے کر آتے ہیں، مگر ایسی ماؤں کی بھی کمی نہیں ہے جو (خواہ کسی بھی وجہ سے) جلد بچہ نہیں چاہتیں یا ازدواجی تعلق ہی سے کتراتی ہیں یا اپنی دفتری و نجی مصروفیات کے باعث یا اپنی خوبصورتی و دلکشی کو دیر تک قائم رکھنے کے لیے بچے پیدا کرنا نہیں چاہتیں یا سرے سے انہیں بچہ ہی اچھا نہیں لگتا، یا پھر وہ زچگی کی تکالیف سے خوف کھاتی ہیں۔ یہ اور اس طرح کی دیگر تمام خواتین ناخوش مائیں ہوتی ہیں جو میاں اور سسرال کے دباؤ یا معاشرے کے ڈر سے بچہ پیدا کرنے پر مجبوراً راضی تو ہو جاتی ہیں مگر دل سے اس حقیقت کو قبول نہیں کرتیں اور دورانِ حمل مسلسل ذہنی دباؤ، اکتاہٹ، بے زاری اور بچے کے لیے ناپسندیدگی، غصہ و ناگواری کے جذبات کے زیر اثر رہتی ہیں۔

دوران حمل ماں کی جو ذہنی ونفسیاتی حالت و کیفیت اور خیالات ونظریات ہوں ان کا اثر بچے کی نشوونما پر پڑتا ہے، چنانچہ اگر ماں بچے کی ضرورت محسوس نہیں کر رہی اور مناسب احتیاط، دواؤں کی پابندی اور خوراک و آرام کا خیال کرنے کے بجائے ہر وہ کام کرتی ہے جس سے خود بخود اس ''مصیبت'' سے جان چھوٹ جائے، لیکن اس میں کامیاب بھی نہیں ہو پاتی تو اپنا بودا پن، نفرت اور غیر مطلوب ہونے کا احساس بچے میں منتقل کر دے گی، شاید اسی لیے ''غیر مطلوب'' یا اَن چاہے بچے بزدل ہوتے ہیں اور زندگی کی دشواریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتے، کیوں کہ ماں کے پیٹ ہی میں ان پر کئی حملے ہو چکے ہوتے ہیں یا غیر مطلوب ہونے کا احساس ان کی رگوں میں خون کی مانند دوڑ رہا ہوتا ہے اور وہ زندگی سے خوف کھانے لگتے ہیں۔

ایک ۳ سالہ ''غیر مطلوب'' بچے میں ماں کے خلاف شدید نفرت دیکھنے میں آئی، جو اس لاشعوری رجحان یا احساس کا ردعمل تھا جس کے ساتھ وہ دنیا میں آیا۔ یہ غیر مطلوب بچہ جذباتی عدم تحفظ کا

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

شکار تھا اور خوف زدہ بھی، یہاں تک کہ اونچی آوازوں اور اپنے کھلونوں تک سے ڈرتا تھا۔ اسی طرح بعض اوقات کوئی ناخوش و منتقم مزاج ماں، شوہر سے اس کی زبردستی کا بدلہ لینے کے لیے انتقاماً خود کو بچہ کی اصل حق دار، خیال کرنے والی اور خیر خواہ ثابت کرنے کے لیے ہر وقت بچہ کو اپنے ساتھ چپکائے رکھتی ہے اور باپ سے دور دور رکھتی ہے، باپ کے خلاف بچہ کے دل میں خوف اور نفرت کے جذبات پیدا کرتی ہے۔ وہ باپ کی موجودگی میں بچے کو خوب چاہتی، لاڈ پیار کرتی، مگر اس کی عدم موجودگی میں باپ کے خلاف باتیں کر کر کے بچے کے اندر باپ سے نفرت پیدا کرنے میں کوشاں رہتی ہے اور خواہش ظاہر کرتی ہے کہ بچہ بڑا ہو کر باپ سے ماں پر کی جانے والی زیادتیوں کا بدلہ لے۔ ایسا بچہ باپ کے ہوتے ہوئے بھی اس کی شفقت و محبت اور توجہ سے زبردستی محروم کر دیا جاتا ہے۔ چنانچہ جذباتی عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ اس کے اندر نسوانیت و بزدلی سمیت کئی طرح کی نفسیاتی و جنسی پیچیدگیاں اور خوف پیدا ہونے لگتے ہیں۔

بعض ناخوش مائیں بچے کی پیدائش کے بعد اس سے بالکل لاتعلق ہو جاتی ہیں اور اس کی فطری و بنیادی ضروریات کی تکمیل تک میں دلچسپی نہیں لیتیں۔ یوں بچہ آیاؤں کے ہاتھوں میں پلتا اور ممتا کے لیے ترستا رہتا ہے۔ ایسی ناخوش ماؤں کے خیال میں میاں اور سسرال والوں کو بچہ کی ضرورت تھی جو انہیں مل گیا ہے لہٰذا اب وہ جانیں اور بچہ، ان کی بلا سے، ایسے بچوں میں جذباتی پیاس و ممتا سے محرومی کے ساتھ مختلف مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

اگر ناخوش ماں کی منظور نظر کوئی لڑکی ہے تو ماں اس کو مردوں کی برائیاں کر کر کے اور ان کی بے وفائیوں کے قصے سنا سنا کر سمجھاتی ہے کہ مردوں پر اعتبار نہیں کرنا چاہیے، وہ خود غرض و مطلب پرست وغیرہ ہوتے ہیں۔ یوں یہ ناخوش ماں ہمیشہ کے لیے اپنی بچی کے اندر مردوں سے نفرت و خوف کے جذبات پیدا کر دیتی اور جنسی طور پر اسے بالکل سرد مہر بنا دیتی ہے، چنانچہ آگے چل کر ایسی لڑکی کئی طرح کے نفسیاتی و جنسی مسائل کا شکار ہو کر بیمار رہنے لگتی ہے۔

شیر خواری میں خوف کی ابتدا:

والدین کی لاعلمی و لاپروائی کے باعث بعض اوقات بچے میں خوف کی ابتدا شیر خواری کے زمانہ ہی میں ہو جاتی ہے۔ بچہ طبعی طور پر اکیلا نہیں رہ سکتا، زندہ رہنے کی قدرتی خواہش

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

اس کو بیرونی ماحول سے رابطہ رکھنے پر مجبور کرتی ہے، بچے کی شخصیت کی تعمیر ماں کے رویہ پر منحصر ہے کیونکہ بچے کو فطری جبلت تلاش غذا کے زیر اثر صرف ماں کے دودھ کی ہی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ ماں کے پیار کا بھی بھوکا ہوتا ہے۔ یہ پیار اور ممتا کا احساس بچہ میں تحفظ کا احساس پیدا کرتا ہے اور وہ پرسکون، مطمئن اور خوش دل بچہ بنتا ہے لیکن اگر بچہ کی ضرورت کا احساس نہ کیا جائے، اس کا خیال نہ رکھا جائے اور پیار کے بجائے جھڑکا اور مارا جائے تو بچہ میں ڈر اور خوف پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈر، خوف، جذباتی ہیجان اور فطری ضروریات سے محرومی کے باعث بچہ ہر وقت روتا، چلاتا اور چڑ چڑا ہو جاتا ہے تو ماں باپ بچے کی اندرونی کیفیات کو سمجھنے کے بجائے اسے مزید سختی سے جھڑکتے ہیں چنانچہ اور بھی سہم جاتا ہے اور سمجھنے لگتا ہے کہ کسی کو اس سے پیار نہیں ہے۔ یہ احساس اگر مستقل ہو اور بچہ ماں کی توجہ، محبت و شفقت اور ممتا کے نرم گرم لمس سے مسلسل محروم رہے تو جذباتی عدم تحفظ کے احساسات کے ساتھ اس میں غیر محفوظ ہونے کا خوف ابھرنے لگتا ہے۔

ماں کے بعد بچے میں پیار کی فطری طلب باپ کو اس کے ماحول کا جزو بناتی ہے اور بچہ چاہتا ہے کہ باپ بھی اس کے ساتھ پیار کرے، اس کے ساتھ کھیلے اور باتیں کرے لیکن اگر باپ سے بھی بچے کو وہ شفقت و محبت بھرا احساس نہیں ملتا تو بچے کے اندر والدین کی محبت و شفقت کی پیاس بڑھ جاتی ہے، آیاؤں کے ہاتھوں میں پلنے والے بچوں کی ذہنی و نفسیاتی حالت اس کا واضح ثبوت ہے ماں کا دودھ بچے کی جذباتی، ذہنی و جسمانی صحت کے لیے بے حد ضروری ہے، ماں جب بچے کو گود میں اٹھاتی ہے، پیار سے پکارتی اور ممتا کے نرم گرم احساس کے ساتھ دودھ پلاتی ہے تو بچہ خود کو بہت محفوظ اور مطمئن و پرسکون خیال کرتا ہے۔ ماں کے پستان اور پیٹ کا کچھ حصہ جب اس کے جسم کے ساتھ لگتا ہے تو بچہ کی جذباتی پیاس کی تسکین ہوتی ہے اور ایسا بچہ آگے چل کر بہت متحمل مزاج، پر اعتماد اور خوش دل انسان بنتا ہے، بصورت دیگر بچے میں جذباتی عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ کئی طرح کے نفسیاتی و ذہنی مسائل اور وہم و خوف پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے بڑے ہو کر عموماً خشک مزاج، سنجیدہ، قنوطی و اذیت پسند یا جارح ہو جاتے ہیں۔ بوتل کا دودھ پینے والے بچوں میں ایسی علامات و کیفیات اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

والدین کے اپنے اندر کا خوف بچے میں منتقل ہوتا ہے:

بعض اوقات ماں باپ کے اپنے اندر کا خوف بھی بچے میں منتقل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی بچے کی ماں خوفزدہ رہتی ہے، اسے ہر وقت مختلف قسم کے وہم و اندیشے ستاتے رہتے ہیں اور دوران حمل بھی وہ ذہنی دباؤ سمیت اس قسم کے مسائل سے دوچار رہتی ہے تو بچے میں بھی پیدائشی طور پر خوف موجود ہوگا۔

اسی طرح اگر خوف کا شکار رہنے والی ماں اپنے بچے کے سامنے ہر وقت اپنے خوف و ڈر کا ذکر کرتی رہے گی مثلاً اندھیرے میں جاتے ہوئے وہ بچے سے کہے کہ ''میرے ساتھ چلو مجھے ڈر لگتا ہے'' گھر یا کمرے میں تنہا رہنے کا خیال اسے خوفزدہ کرتا ہو اور وہ بچے سے کہے کہ ''کمرے سے باہر مت جاؤ یا مجھے گھر میں اکیلا چھوڑ کر باہر کھیلنے نہ جاؤ، میں ڈرتی رہتی ہوں'' تو بچہ بھی رفتہ رفتہ اندھیرے یا تنہا ہونے کے خیال سے خوف محسوس کرنے لگتا ہے۔

ایک خوفزدہ رہنے والی ماں کا ۴ سالہ بچہ بھی ان تمام چیزوں سے ڈرتا تھا جن سے ماں خوف محسوس کرتی تھی، بچہ کمرے میں اکیلا جانے یا رہنے سے ڈرتا تھا یہاں تک کہ سب کی موجودگی میں بھی دروازہ بند کرنے پر بے تحاشہ خوف محسوس کر کے تڑپ کر رونے لگتا تھا۔

اسی طرح باپ اگر خوف کا شکار ہے تو وہ اپنے رویہ، عمل اور باتوں سے بچے میں غیر محسوس انداز میں وہی خوف منتقل کر دیتا ہے۔ ہر وقت بچہ کی کڑی نگرانی کرنا، بچہ کو اکیلا باہر نہ جانے دینا، گاڑی ریل، جہاز کا سفر نہ کرنے دینا، کوئی ایسا کھیل نہ کھیلنے دینا جس سے باپ کی اپنی کوئی تلخ یاد یا خوف وابستہ ہو، بیماری یا حادثہ یا موت کے ڈر سے بچے کو ہر وقت ہدایتیں کرتے اور احتیاط کرنے کی تلقین کرتے رہنا، اس کے بگڑنے کا خوف ہو تو بچے کو دوستوں سے ملنے، ان کے ساتھ زیادہ روابطہ نہ بڑھانے دینا وغیرہ۔ ایک بچے کے والد پر گھر میں اکیلے باہر جانے پر شدید گھبراہٹ، اضطراب، اور خوف طاری ہو جاتا تھا تو بچہ بھی غیر محسوس انداز میں اس خوف کا شکار ہو گیا اور اکیلے گھر سے باہر تو کیا دروازے کے پاس بھی نہ جاتا تھا۔

والدین کا نامناسب رویہ اور خوف:

بعض اوقات والدین اپنے نامناسب رویہ سے بھی بچے میں جذباتی عدم تحفظ اور خوف

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

پیدا کر دیتے ہیں۔ عموماً ۶ سال کی عمر تک سب بچے ہی کوئی نہ کوئی عارضی خوف محسوس کرتے ہیں، ایسے میں اگر والدین نرمی، شفقت و محبت اور بھرپور توجہ کے ساتھ بچے کے اس خوف کو دور کر دیں تو اس کی آئندہ زندگی پرسکون گزرتی ہے لیکن اگر والدین بچے کی اس ذہنی و جسمانی کیفیت کا درست اندازہ نہ کر سکیں یا عدم توجہ کا مظاہرہ کریں، ہر آئے گئے کے سامنے بچے کے خوف کا ذکر کریں، اس کا مذاق اڑائیں یا خود بچے کو بار بار اس چیز، واقعہ یا بات سے ڈراتے رہیں یا خوف کی حالت میں جب بچے کو ماں باپ کی توجہ، محبت اور تحفظ کی ضرورت محسوس ہو رہی ہو اور وہ ان کے قریب آنا چاہے تو اسے جھڑک کر خود سے دور کر دیں یا ناگواری کا اظہار کریں تو پھر خوف کی یہ حالت بچے میں مستقل ٹھہر جاتی ہے اور اس کی آئندہ زندگی کو متاثر کرنے کے ساتھ کئی اور طرح کے نفسیاتی و جسمانی مسائل پیدا کرتی ہے۔ بڑی عمر کے بچوں میں بھی والدین کے نامناسب رویہ کے باعث ڈر و خوف پیدا ہو جاتا ہے مثلاً ایک نوعمر لڑکی باپ کے ساتھ بہت محبت کرتی اور مانوس تھی، باپ کے مرنے کے بعد لڑکی کے اندر جذباتی عدم تحفظ کے ساتھ موت کا خوف پیدا ہو گیا، وہ راتوں کو سو نہ پاتی، قبر کا خیال آتے ہی دل دھڑکنا، پسینہ چھوٹنا، کانوں میں سائیں سائیں کی آوازیں آنا، دم گھٹنا اور جسم سے جان نکلتی ہوئی محسوس ہونا جیسی علامات و کیفیات کے ساتھ شدید خوف طاری ہو جاتا، مگر اپنی یہ حالت وہ کسی کو بتا بھی نہیں پا رہی تھی، ماں بچی کی حالت سے بے نیاز تھی توجہ دلانے پر بھی اس نے کسی خاص ردعمل کا مظاہرہ نہیں کیا، جب لڑکی خوف کی حالت میں ماں کے قریب جانے، ان سے لپٹنے کی کوشش کرتی تو اسے جھڑک کر اور ناگواری سے خود سے دور کر دیتی تھی۔

پرورش اور تربیت کے روایتی طریقوں پر عمل:

جن گھروں کا ماحول پرسکون نہیں ہوتا، والدین ایک دوسرے کے ساتھ ہر وقت جھگڑتے، ایک دوسرے کو جلی کٹی سناتے اور ایک دوسرے پر چیختے چلاتے رہتے ہیں وہاں بچہ عموماً سہما ہوا رہتا ہے، وہ پیار محبت، توجہ اور سکون کو ترستا ہے تاکہ اس کے اندر تحفظ کا احساس پیدا ہو، لیکن بدقسمتی سے اسے سوائے خوف و ہراس کے کچھ نہیں ملتا۔

بے جوڑ یا زبردستی کی شادی کے باعث والدین آپس میں ایک دوسرے کو پسند نہیں کرتے،

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

وہ ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھتے ہیں نہ توقعات پر پورے اترتے ہیں، لہٰذا عدم تعاون کی فضا گھر کے ماحول کو خراب رکھتی ہے، ایک دوسرے کو چھوڑنا چاہتے ہیں مگر چونکہ بچہ ان کے راستہ کی رکاوٹ ہوتا ہے لہٰذا سارا غصہ اس معصوم پر اتارتے ہیں، اسے کوستے ہیں، اس کی موت کی دعائیں کرتے اور اپنی نفرت و بےزاری کا کھل کر اظہار کرتے ہیں، آپس کے کھچاؤ میں وہ اکثر بچہ کو بری طرح پیٹتے بھی ہیں جس کا مطلب وہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں سمجھ پاتا کہ والدین کو تو اس سے نفرت ہے یا انہیں اس کی ضرورت نہیں ہے یا وہ ان کے راستہ کی رکاوٹ ہے، چنانچہ بچہ اور بھی زیادہ خوفزدہ و ہراساں رہنے لگتا ہے، یوں مسلسل ذہنی دباؤ، جذباتی پیاس، عدم تحفظ کا احساس اور خوف اسے نفسیاتی و جسمانی مسائل میں مبتلا کر دیتا ہے اور وہ خود اعتمادی سے محروم، پیار و محبت اور توجہ کو ترسا ہوا خوفزدہ بزدل بچہ بن جاتا ہے، بچیوں کے لیے تو ایسا ماحول اور بھی زہر قاتل ثابت ہوتا ہے جو ان کی ذہنی و جذباتی اور نفسیاتی و جسمانی صحت کو بری طرح متاثر کر کے ان کی آئندہ زندگی پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور بعض اوقات وہ شادی کے نام ہی سے خوف کھانے اور مردوں سے شدید نفرت کرنے لگتی ہیں۔

سوتیلے ماں باپ کے برتاؤ سے خوف:

وہ بچہ جو (خواہ کسی بھی وجہ سے) سوتیلی ماں یا باپ کے زیرِ سایہ پل رہا ہو اور اس کا برتاؤ، رویہ یا سلوک بچے کے ساتھ محبت و شفقت بھرا نہ ہو تو بچے کی ذہنی، جذباتی و نفسیاتی صحت پر اس کے بہت منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سوتیلی ماں یا باپ کا رویہ بچے کے ساتھ عموماً تحقیر و تذلیل اور نفرت و حقارت پر مبنی ہوتا ہے، جس کے باعث بچے کے اندر جذباتی پیاس کے ساتھ عدم تحفظ کا احساس ابھرتا ہے اور وہ خود کو اکیلا، غیر محفوظ اور بےبس تصور کرتے ہوئے مختلف قسم کے خوف کا شکار ہو جاتا ہے۔

مسلسل منفی رویہ و ناموافق حالات بچے کے دل میں سوتیلی ماں یا باپ کے ساتھ حقیقی رشتہ کے لیے بھی نفرت و بغاوت کے جذبات پیدا کر دیتے ہیں۔ ایک خاتون کے بچے طلاق کے بعد سسرال والوں نے رکھ لیے، باپ کی دوسری شادی ہوگئی اور اس بیوی سے بھی ایک بچی ہوگئی، کافی عرصہ بعد بچے برے حال میں حقیقی ماں سے ملنے آئے تو بتایا کہ نئی ماں

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ہر وقت ڈانٹتی، مارتی رہتی ہے، کھانے کو نہیں دیتی، پڑھائی، لباس و آرام کا خیال نہیں رکھتی بس ہر وقت گھر اور بچی کے کاموں میں لگائے رکھتی ہے، باہر جاتے ہوئے گھر میں بند کر جاتی ہے اور شام کو ڈیڈی سے جھوٹی شکایتیں لگا کر مار پڑواتی ہے۔

بچے سوتیلی ماں کے ساتھ ساتھ حقیقی باپ سے بھی شدید خوفزدہ اور متنفر تھے واپس نہیں جانا چاہتے تھے۔

سوتیلے رشتوں کے ایسے منفی رویے اور حقیقی رشتوں کی دانستہ و نادانستہ چشم پوشی، خاموشی و لاتعلقی کے بہت برے اثرات معصوم بچوں کی زندگی پر پڑتے ہیں اور عموماً عمر بھر کے لیے ان کے ذہن و دل میں بس جاتے ہیں، وہ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہو جاتے اور دوسروں پر بھی اعتبار نہیں کرتے، ان کے ذہن و دل پر ہر لمحہ سوتیلی ماں یا باپ کا خوف سوار رہتا ہے جس کے باعث اکثر وہ راتوں کو بھی ڈرنے لگتے ہیں۔

ایک نوعمر بچی سوتیلے باپ کی شفقت و محبت کے باوجود کبھی اس خوف سے باہر نہیں آسکی کہ پتا نہیں کب کون سی بات، حرکت یا کام سوتیلے باپ کو ناگوار گزرے اور وہ ڈانٹ دیں۔

مشترکہ خاندانی نظام کے تحت رہنے والے بچوں میں خوف:

مشترکہ خاندانی نظام کی جہاں بے شمار خوبیاں اور فائدے ہیں وہیں کبھی کبھی مسائل اور پیچیدگیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں، خصوصاً بچوں کی پرورش و تربیت کے حوالہ سے بعض اوقات عجیب و غریب صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ ایک ہی گھر میں مختلف عمروں، حیثیتوں اور مزاج کے بڑے افراد کے ساتھ چھوٹے بڑے بچے بچیاں بھی موجود ہوتے ہیں ہر عمر کے بچے کی پرورش و تربیت کے تقاضے مختلف ہوتے ہیں لیکن مشترکہ خاندانی نظام میں عموماً بڑے بچے بچیاں گھر کے چھوٹے بچوں کو تختہ مشق بناتے، اکثر دبا کر رکھتے یا اسکول، کالج کے قصے سنانے اور وہ باتیں بھی ان کے سامنے کرنے سے گریز نہیں کرتے جو ابھی ان کی عمر سے بڑی ہوتی ہیں۔

بعض اوقات کسی بڑے بچے کی شرارت، دل لگی، حرکت یا عمل سے کسی چھوٹے بچے میں ڈر و خوف پیدا ہو جاتا ہے مثلاً کوئی بڑا بچہ کھیل کے دوران یا شرارت سے چھوٹے بچے کو کمرے میں بند کر دے، اندھیرے میں ڈراؤنی آوازیں نکال کر یا چہرے پر خوفناک شکل کا

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ماسک چڑھا کر ڈرا دے یا کوئی اور ایسی حرکت جس سے بچہ خوفزدہ ہو جائے......

ایک ماں کو اس وقت عجیب وغریب صورتحال کا سامنا کرنا پڑا جب اس کے ۷ سالہ بچے کی باتھ روم میں نہاتے ہوئے کزن نے موبائل (کیمرے) سے مووی اور تصویریں بنالیں اور پھر انہیں فیس بک پر بھی لگا دیا۔ بچہ جو کزن کی اس حرکت پر پہلے ہی شرمندہ وسہما ہوا تھا اسکول میں ایک ہم جماعت ساتھی سے تصویروں کا ذکر سن کر مزید خوفزدہ ہو گیا کہ اسے اس حالت میں سب دیکھ رہے ہیں۔

بعض اوقات گھر کے کسی بڑے کے غیر ذمہ دارانہ وغیر محتاط طرز عمل، حرکت یا بات سے بھی چھوٹے بچے کے اندر کوئی خوف پیدا ہو جاتا ہے مثلاً ایک ۵ سالہ بچہ کو اس کے چچا نے شرارت کرنے پر کنویں میں الٹا لٹکا دیا جس سے بچہ خوفزدہ ہو گیا۔

ایک ۳ سالہ بچی کو اس کی دادی نے سزا دینے کے لیے کمرے میں بند کر دیا جس سے بچی بے حد ڈر گئی اور کئی روز تک کمرے کا دروازہ بند کرنے پر سب کی موجودگی کے باوجود خوفزدہ ہو کر چلانے لگتی تھی۔

غیر مشترک یا علیحدہ گھروں میں رہنے والے بچوں میں خوف:

وہ بچہ جو اپنے والدین کے ساتھ غیر مشترک یا علیحدہ گھر میں رہتا ہے اور ماں باپ دونوں ملازمت پیشہ ہونے یا اپنی ذاتی ونجی مصروفیات وسرگرمیوں کے باعث دن کا بیشتر وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں یا اکثر رات کو بھی دیر سے لوٹتے ہیں اور بچے کو گھر میں تنہا ملازموں اور آیاؤں کے ساتھ رہنا پڑتا ہے تو ایسے بچے میں عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ والدین کی توجہ، محبت وشفقت اور پیار سے محرومی کی پیاس بھی پائی جاتی ہے۔ یہ جذباتی عدم تحفظ بچہ میں کئی قسم کے نفسیاتی وذہنی مسائل کے ساتھ خوف بھی پیدا کرتا ہے۔ کسی ملازم کی کوئی حرکت یا بات بچہ کو خوفزدہ کر سکتی ہے، ملازمہ یا آیا رات کو بچے کے کمرے میں سونے کے بجائے لاؤنج میں بیٹھی ٹی وی دیکھتی رہی اور بچہ کمرے میں اکیلا ہونے کے باعث ڈر گیا یا کوئی اور ایسا واقعہ یا حادثہ جس سے بچے کو جسمانی نقصان یا ذہنی وجذباتی صدمہ پہنچا ہو اس کے خوف کا سبب بن سکتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

والدین کے بجائے عزیزوں کے گھر پلنے والے بچوں میں خوف:

والدین کے بجائے کسی عزیز کے گھر پلنے والے بچے میں بھی بعض اوقات کئی طرح کی ذہنی ونفسیاتی الجھنیں اور خوف پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی میاں بیوی اپنے تین چار بچوں میں ایک بچہ اپنے کسی بے اولاد بھائی' بہن یا عزیز کو دے دیں' اب اگر بچہ پیدا ہوتے ہی دے دیا گیا تو وہ کچھ بڑا ہونے پر گود لینے والے عزیزوں ہی کو حقیقی ماں باپ سمجھے گا' عموماً ایسی صورت میں گود لینے والے عزیز اپنا بچہ ہونے تک تو لے پالک کا خیال کرتے ہیں، لاڈ اٹھاتے ہیں مگر اپنا بچہ ہوتے ہی ان کا رویہ تبدیل ہو جاتا ہے چنانچہ بچے کے لیے رویہ کی یہ تبدیلی یا یہ انکشاف بے حد تکلیف دہ ہوتا ہے کہ یہ اس کے حقیقی والدین نہیں ہیں۔

اس طرح اگر ذرا بڑا بچہ کسی خالہ' ماموں' چچا' تایا' پھوپھو یا قریبی عزیز کو دے دیا جائے تو وہ ذہنی وجذباتی طور پر بہت پریشان ہو جاتا ہے' اپنے گھر اور والدین کی یاد اور والدین کے محبت وشفقت بھرے لمس کی پیاس اس کے اندر ایسی جذباتی کشمکش پیدا کرتی ہے کہ وہ تمام تر سہولتوں' آرام وآسائش کے باوجود خوش نہیں رہ پاتا۔ پھر چونکہ وہ حقیقی اولاد نہیں ہوتا لہٰذا اس کے مسائل کو اس دلسوزی' ہمدردی' توجہ اور دھیان سے حل کرنے یا سمجھنے کی عموماً ضرورت محسوس نہیں کی جاتی چنانچہ بچہ کئی طرح کی ذہنی وجذباتی یا جسمانی ونفسیاتی الجھنوں' مسائل اور تکالیف کا شکار ہو سکتا ہے......

بعض اوقات کوئی غریب والدین اپنے بچوں میں سے ایک کسی عزیز کو دے دیتے ہیں کہ اپنے پاس رکھ لیں گھر کے کام کاج میں مدد کر دیا کرے گا/ گی۔ ایسے بچے کی زندگی صحیح معنوں میں قابل رحم گزرتی ہے کہ عموماً اس کو نوکروں سے بھی حقیر سمجھا جاتا ہے اور ہر طرح کے پر مشقت کام لینے کے باوجود دو وقت کی روٹی تک عزت سے نہیں دی جاتی۔ ایسی بچی اگر بالغ (۱۶، ۱۵، ۱۴ برس کی) ہے تو پھر گھر کے لڑکوں سے ہی نہیں نوکروں تک سے خود کو بچانا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے اور وہ عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ ایک مستقل خوف' کرب اور ذہنی اذیت کا مسلسل شکار رہتی ہے۔ جبکہ ایسے لڑکوں کا زیادہ وقت گھر کے نوکروں یا بازار کے چکروں میں گزرتا ہے لہٰذا وہ بہت ساری برائیوں، علتوں بشمول سگریٹ نوشی وفلم

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بنی کا شکار ہوجاتے اور اپنے خوف وڈر اور عدم تحفظ کے احساس کو دبانے کے لیے بے راہ روی کی روش اختیار کر لیتے ہیں......

ماں/ باپ کے سایہ سے محروم بچوں میں خوف:

ایک لڑکا ۹ سال کی عمر میں یکے بعد دیگرے ماں اور باپ کے سایہ سے محروم ہوگیا تھا۔ وہ عمر کے اس حصہ میں تھا جب ابھی بچہ کو والدین کی شفقت، محبت، توجہ اور پیار وسرپرستی کی ضرورت ہوتی ہے مگر ماں باپ کی موت نے اس کو شدید ذہنی وجذباتی صدمہ سے دوچار کیا، وہ عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ بے سہارا ہونے کے خوف میں مبتلا رہنے لگا جس سے اس کی ذہنی وجسمانی صحت بری طرح متاثر ہوئی، وہ لوگوں سے ملنے سے گھبرانے لگا، بات کرتے ہوئے بجھ جاتا، اس کا دل پڑھائی سے بھی اچاٹ ہوگیا تھا۔

ایک نوعمر لڑکی باپ کے سایہ سے پیدائشی محروم تھی اس کا بچپن شدید عدم تحفظ کے خوف کے زیر اثر گزر رہا تھا، وہ نہیں جانتی تھی کہ باپ کی شفقت اور اس کے وجود کا تحفظ کیا ہوتا ہے۔

بعض اوقات کسی بچے میں ماں یا باپ کے سایہ سے محروم ہوجانے کے بعد دوسرے کو بھی کھودینے کا خوف پیدا ہوجاتا ہے۔

اگر بچہ ناسمجھی کی عمر میں ہو، ابھی زندگی کی بے ثباتی اور موت کی اٹل حقیقت کو اس کا معصوم ذہن سمجھ نہ پاتا ہو تو بعض دفعہ ماں یا باپ کی موت کے لمحات اور بعد کے واقعات اس کے ذہن میں ٹھہر جاتے اور اس میں موت کا خوف پیدا کردیتے ہیں۔

عموماً بچیاں ماں یا باپ کے سایہ سے محروم ہوجائیں تو ان کی کمی شدت سے محسوس کرتی ہیں اور مختلف قسم کی نفسیاتی الجھنوں اور ڈر وخوف میں مبتلا ہوجاتی ہیں، خصوصاً ''غیر محفوظ'' ہونے کا خوف شادی ہونے تک ان کے اندر موجود رہتا ہے جو بعض حالتوں میں شادی کے بعد بھی دور نہیں ہو پاتا۔

باپ کے سایے سے محروم ہوجانے والے بچوں میں عموماً مستقبل کے غیر محفوظ ہونے کا خوف شدید ہوتا ہے جس کے زیر اثر وہ جلد اپنے پیروں پر کھڑا ہونا چاہتے ہیں یا پھر احساس کمتری کا شکار ہوکر سب سے کٹ جاتے ہیں۔

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

ایک ماں کا اعتراف:

ماؤں کے اپنی غلطی تسلیم نہ کرنے کے عمومی رویہ کے برعکس ایک ۴ سالہ بچی کی ماں نے کھلے دل سے اعتراف کیا کہ "بچی میں خوف میری اپنی غلطی ولاعلمی کے سبب پیدا ہوا" جب وہ بہت چھوٹی تھی تو دن میں یا رات کو زبردستی دبوچ کر اسے سلانے کے لیے لٹاتی تھی' وہ اٹھنا چاہتی تو میں اٹھنے نہ دیتی بلکہ کہتی کہ "لیٹی رہو، سو جاؤ ورنہ گارڈ آ جائے گا" ساتھ ہی انگلی بیڈ کے کراون پر بجا کر ٹک ٹک کی آواز پیدا کرتی کہ دیکھو گارڈ آ رہا ہے' خود ڈراؤنی سی آواز بنا کر کہتی کہ "میں آ رہا ہوں۔ کون بچہ سو نہیں رہا میں اسے کھا جاؤں گا۔" یوں میری بے وقوفی کے سبب بچی اتنا ڈر گئی کہ وہ جہاں بھی ٹک ٹک کی آواز سنتی سہم جاتی' حتیٰ کہ چھت پر کسی کے چلنے' بلی کے کودنے' کیل ٹھونکنے یا دروازہ کھٹکنے وغیرہ جیسی آوازوں سے بھی ڈر جاتی تھی۔ اس کی یہ حالت ۲ سال تک برقرار رہی' اس کے بعد دوسرے بچے کو میں نے کبھی اس طرح ڈرانے کی کوشش نہیں کی"۔

اسکول

بچوں کی تعلیم وتربیت میں گھر کے بعد اسکول ایک بنیادی مرکز کی حیثیت رکھتا ہے۔ ابتدائی دو تین جماعتوں کے بعد سے میٹرک تک بچے کا زیادہ وقت اسکول میں اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ گزرتا ہے۔ بچوں میں اسکول سے بھی کئی طرح کے ڈر وخوف پیدا ہو جاتے ہیں۔

اسکول سے خوف:

اسکول سے خوف عام طور پر ان بچوں میں پایا جاتا ہے جو پہلی مرتبہ اسکول جا رہے ہوتے ہیں۔ ننھے منے بچے کے لیے یہ تصور ہی ہراساں وخوفزدہ کرنے کو کافی ہوتا ہے کہ انہیں گھر کے محفوظ ماحول، والدین اور دیگر بڑوں کی شفقت ومحبت سے نکل کر ایک نئی جگہ، نئے ماحول اور نئے لوگوں میں جانا پڑے گا۔

ڈھائی تین برس کی عمر کا بچہ یوں بھی ہر نئی چیز اور نئے چہرہ سے شرماتا یا ڈرتا ہے لہٰذا جب اسے بتایا جاتا ہے کہ کل سے اسکول جانا ہے تو وہ گھبرا جاتا ہے، بعض بچے خوشی خوشی اسکول جانے کو تیار ہو جاتے ہیں مگر بعض بچے اسکول کا نام سنتے ہی فوراً "میں اسکول نہیں

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

جاؤں گا'' کہہ کر انکار کر دیتے ہیں۔

بعض اوقات بچے نئے بیگ، نئے جوتے اور نئی چیزوں کے شوق میں دن بھر تو جوش وخروش کا مظاہرہ کرتے ہیں مگر جونہی شام اور رات ہوتی ہے ان کی خوشی اور جوش اضطراب و خوف اور ہیجان میں بدل جاتا ہے اور وہ ''مجھے اسکول نہیں جانا'' کی تکرار شروع کر دیتے ہیں۔ یہ تکرار بعض حالتوں میں سوتے وقت تک جاری رہتی ہے یہاں تک کہ سوتے ہوئے بھی اسی گھبراہٹ وخوف کے زیر اثر بچہ ''مجھے اسکول نہیں جانا'' ہی بڑبڑاتا رہتا ہے اور صبح جاگنے کے بعد پہلی بات یہی منہ سے نکالتا ہے۔

بچے کو بہلا پھسلا کر اسکول لے جائیں تو اسکول کی عمارت دیکھتے ہی وہ پھر سے ''اسکول نہیں جانا'' کہہ کر رونے اور مچلنے لگتا ہے۔

ایک ۳ سالہ بچہ اسکول کی عمارت نظر آتے ہی چیخ چیخ کر رونے اور مچلنے لگتا تھا، وہ ماں کو چھوڑ کر ٹیچر کے ساتھ جانے پر ہرگز تیار نہیں ہوتا تھا، ماں کی ٹانگوں سے لپٹتا، اس کی گود میں منہ چھپا کر اور دونوں ہاتھوں سے اسے مضبوطی سے پکڑ کر تڑپتا کہ اندر نہیں جانا۔

(i) پُرشور ظہرانے کے کمرے سے خوف

ڈھائی سے تین سال کے بچے کو اسکول کے پُرشور ظہرانے کے کمرے سے بھی خوف آتا ہے، اگر ایک ہی وقت میں تمام جماعتوں کے بچوں کو ظہرانے کا وقفہ دے دیا جائے اور کھانے کے کمرے میں خوب شور ہنگامہ اور چیخ وپکار مچی ہو تو چھوٹے بچے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

(ii) پُرہجوم کھیل کے میدان سے خوف

بعض اوقات ننھے بچے میں اسکول کے پُرہجوم کھیل کے میدان سے بھی خوف پیدا ہو جاتا ہے خصوصاً وہ بچے جو ابھی تک گھر میں اکلوتے ہوتے ہیں زیادہ ہجوم والی جگہ پر خوف محسوس کرتے اور گھبرا کر رونے لگتے ہیں۔

(iii) کلاس روم کے بند دروازہ سے خوف

اکثر بچوں میں کلاس روم کے ''بند دروازے'' سے بھی خوف پایا جاتا ہے، جونہی ٹیچر کلاس روم میں آتی یا آتے ہیں اور دروازہ بند کرتے ہیں بچہ سہم کر رونے لگتا ہے، خاص طور

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

پر وہ بچہ/ بچی جنہیں گھر میں سزا کے طور پر کمرے میں بند کر دیا جاتا ہو، یا بند کرنے کی دھمکی کے ساتھ ڈرایا جاتا ہو اس خوف کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔

ننھے بچوں میں پر شور ٹھہرانے کا کمرہ، پر ہجوم کھیل کے میدان اور بند دروازہ کا خوف کسی نائٹ میئر کی طرح ہوتا ہے جسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات بڑی عمر کے کسی بچے میں بھی اسکول کا خوف پایا جاتا ہے، اسکول کی عمارت دیکھتے ہی اس پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے، اضطراب و ہیجان کے باعث دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ راستے ہی سے گھر لوٹ جائے، ایسے بچے میں اسکول سے خوف کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً استاد کا سخت' منفی رویہ، پڑھائی سے عدم دلچسپی' مشکل مضامین، کسی ہم جماعت یا اسکول کے ساتھی سے گریز وغیرہ۔

استاد سے خوف:

بچوں میں استاد سے خوف عام پایا جاتا ہے۔ ابتدائی جماعتوں کے بچوں کو تو اگر استاد کی شخصیت متاثر کن نہ لگے تو وہ ایسے استاد سے پڑھنے پر راضی ہی نہیں ہوتے، کچھ عرصہ قبل ایک اسکول میں کچھ وقت گزارنے اور بچوں کے رویہ، مزاج و نفسیات کو سمجھنے کا موقع ملا۔ پہلے ہی دن دیکھا کہ ایک ۳ سالہ بچے نے کلاس روم میں جانے سے انکار کر دیا، وہ تڑپ تڑپ کر روتا، مچلتا، ماں کو چھوڑنے پر راضی نہ ہوتا تھا، عجیب و غریب حلیہ والی کلاس ٹیچر پکڑنا چاہتی تو بچہ تڑپ کر دور ہٹتا، وہ بے حد خوفزدہ اور بے چین تھا، ماں نے بتایا کہ اچھا بھلا اسکول آتے آتے ایک دم ہی متنفر ہو گیا ہے۔

ماں نے بچے کو الگ کمرے میں لے جا کر بٹھایا اور کچھ وقت اس کے ساتھ گزارا، پر سکون ہونے کے بعد اس نے ماں کو جانے کی اجازت دے دی، باقی وقت میں بچے کو مسلسل اپنے ساتھ رکھا تو اس نے بتایا کہ ٹیچر سے ڈر لگتا ہے، یہ بچوں کو مارتی بھی ہیں مجھے بھی مارا تھا۔

اسی طرح ایک ۴ سالہ بچی نے ٹیچر سے مار کھانے کے بعد اسکول جانے ہی سے انکار کر دیا یہاں تک کہ والدین کو اسکول تبدیل کرنا پڑا۔

بعض اسکولوں میں تو ٹیچرز کو ہدایت کی جاتی ہے کہ بچوں کو قابو میں رکھنے کے لیے سخت مزاجی کا مظاہرہ کریں، اگر پہلے دن آپ نے نرمی سے مسکرا کر بات کر لی تو بعد میں بچہ آپ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کی بات نہیں مانے گا، معصوم بچوں کے لیے یہ رویہ زہر قاتل ہے۔

بڑی عمر کے بچوں میں بھی استاد کا خوف ان کی سخت گیری یا منفی و ناشائستہ رویوں اور عادات کے باعث پایا جاتا ہے۔

پڑھائی سے خوف:

اکثر ننھے بچوں میں پڑھائی سے خوف پایا جاتا ہے، چونکہ ابھی تک کھانا، کھیلنا اور سونا ہی زندگی کا معمول ہوتا ہے لہٰذا ہر روز اسکول جانا اور وہاں کے قاعدے ضابطوں کی پابندی کرنا ان کے لیے ایک بالکل نیا تجربہ ہوتا ہے جس میں اگر ماں باپ اور اساتذہ کا تعاون اور محبت وشفقت شامل نہ ہوتو وہ الجھ کر رہ جاتے ہیں۔

پڑھنا لکھنا سیکھنا بچوں کے لیے ایک مشکل، بورنگ اور تھکا دینے والا کام ہوتا ہے چنانچہ بعض اوقات بچے کے اندر عدم دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے، ایسے میں اگر ٹیچر یا ماں سختی کا مظاہرہ کرے تو بچہ پڑھنے سے گھبرانے، کترانے اور خوف کھانے لگتا ہے۔

(i) ہوم ورک کا خوف (Home Work Phobia)

۳،۴ سال کی عمر کے بچوں میں ''ہوم ورک فوبیا'' عام پایا جاتا ہے، اسکول سے آتے ہی بچے کی تکرار شروع ہو جاتی ہے کہ ''ہوم ورک کروا دیں'' اب اگر ماں بچے کی کیفیت کو سمجھتے ہوئے اسے پرسکون کر دے، اس کا روزانہ کا ٹائم ٹیبل بنا کر اس کی پابندی کی عادت بچے کو ڈال دے تو بچے کو پتا چل جاتا ہے کہ اتنے بجے اسکول کا کام کرنا ہے، بصورت دیگر وہ دوپہر سے شام اور پھر رات تک اسی گھبراہٹ و بے چینی اور ہیجان کا شکار رہتا ہے کہ ابھی تک ہوم ورک نہیں کیا۔

اسی طرح اگر بچے پر گھر میں توجہ نہ دی جاتی ہو تو ہوم ورک فوبیا کا شکار بچہ کلاس روم میں دن بھر سہما بیٹھا رہتا ہے کہ کہیں ٹیچر کام سے متعلق پوچھ نہ لیں۔

(ii) سرخ قلم کا خوف (Red Pen Phobia)

ابتدائی جماعتوں کے ننھے منے بچوں میں سرخ قلم کا خوف بھی پایا جاتا ہے۔ وہ اساتذہ جو کاپیاں یا ورک شیٹ چیک کرتے ہوئے لال قلم سے غلطیوں کی نشاندہی کرنے میں فراخدلی

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ معصوم بچوں کے ذہن و دل میں ایک غیر محسوس خوف (فوبیا) کا بیج بو دیتی ہیں جس کے زیر اثر وہ رفتہ رفتہ پڑھائی سے خوف کھانے یا بددل ہونے لگتے ہیں۔

بڑی عمر کے بچے میں پڑھائی کا خوف کسی مضمون کے مشکل ہونے ر سمجھ میں نہ آنے کے سبب سے پیدا ہوتا ہے، گھر میں توجہ نہ دی جائے اور اسکول میں ٹیچرز کا رویہ غیر دوستانہ و غیر ہمدردانہ ہو تو بچے کے لیے اپنا مسئلہ کسی کے ساتھ شیئر کرنے میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے، وہ ہم جماعتوں کے سامنے ٹیچر کی ڈانٹ، مار کا سوچ کر ہی گھبرانے لگتا ہے، اس مشکل مضمون کا گھنٹہ شروع ہوتے ہی بچے کی جان پر بن آتی ہے، دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، سانس بے ربطہ ہونے لگتا یا بعض حالتوں میں رکتا ہوا محسوس ہوتا ہے، بچہ ٹیچر کے آتے ہی اضطراری طور پر خود کو ان کی نظر سے چھپانے کی کوشش کرتا ہے، اگر ٹیچر سوال کا جواب یا ہوم ورک کا پی کا پوچھ لے تو بچہ شدید ہیجان و گھبراہٹ کے باعث آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانے اور ٹانگیں یا بازو کانپتے محسوس کرتا ہے، ہاتھ ٹھنڈے اور کان سائیں سائیں کرنے لگتے ہیں۔

پڑھائی کے خوف کے زیر اثر بعض اوقات بچہ بیمار بھی پڑ جاتا ہے، والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں میں خوف کی کسی بھی علامت کو معمولی نہ سمجھیں۔

ہم جماعت سے خوف:

بعض اوقات کسی کمزور دل بچے میں کسی ہم جماعت کے رویے سے بھی خوف پیدا ہو جاتا ہے، تقریباً ہر جماعت میں بعض ایسے بچے ہوتے ہیں جنہیں ''دادا گیری'' کرنے کا خبط ہوتا ہے، ایسے بچے اپنے کمزور یا صلح جو ساتھیوں پر بلاوجہ رعب جھاڑتے ہیں چھیڑتے اور تنگ کرتے ہیں۔ ان کی کسی خامی یا کمزوری کو پکڑ کر انہیں بلیک میل کرتے، ٹیچر یا پرنسپل سے شکایت کرنے کی دھمکیاں دیتے، پیسے اور چیزیں چھین لیتے ہیں چنانچہ متاثرہ بچہ اپنے ایسے ساتھی سے کترانے، گھبرانے اور خوف کھانے لگتا ہے۔

بعض اوقات کسی بچے کے اندر اخلاقی لحاظ سے کچھ ناشائستہ، عادات و رویے پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے جماعت کے باقی بچے اس سے گھبرانے اور میل جول بڑھانے سے خوف کھانے لگتے ہیں۔

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

اسکول کے ساتھیوں سے خوف:

بعض اوقات کسی بچے میں اپنے کسی اسکول کے ساتھی سے بھی خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ مثلاً بڑی جماعت کے کسی ساتھی سے جھگڑا ہو جائے اور بعد میں وہ ساتھی اپنے دیگر دوستوں یا سہیلیوں کے ساتھ مل کر بچے کو ہراساں کریں، لڑیں، ماریں یا کوئی جسمانی نقصان پہنچائیں یا بڑی جماعت کا کوئی بچہ یا گروپ چھوٹی جماعت کے کسی بچے سے کوئی غلط کام زبردستی کروانا چاہیں یا محض شرارتاً کسی بچے کو ہر روز اس کی کسی کمزوری کی بنا پر مذاق و تضحیک کا نشانہ بناتے ہوں۔

ہر کلاس کی طرح ہر اسکول میں بھی کچھ ''دادا گیر'' (Bullies) بچے ہوتے ہیں، چونکہ ذہین، پر اعتماد اور جسمانی لحاظ سے مضبوط بچے تو ان کے رعب میں آتے نہیں لہٰذا وہ اپنے سے چھوٹے اور کمزور بچوں کو نشانہ بنا کر ہراساں کرتے اور خوشی، فخر اور تسکین محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے بچوں سے خوف کسی بچے میں اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ وہ اسکول جانے سے بھی ڈرنے لگتا ہے، عموماً پیٹ میں درد کا بہانہ کر کے بچہ صبح اٹھنے اور اسکول جانے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

اگر کسی بچے میں یہ علامت (ٹیل ٹیل سائن) بار بار اور صرف اسکول جانے سے قبل ظاہر ہوتی ہو تو والدین وجہ جاننے کی کوشش ضرور کریں۔

امتحان کا خوف:

ابتدائی جماعتوں کے برعکس بڑی کلاسوں کے بچوں میں یہ ''امتحانی خوف'' عموماً زیادہ ہوتا ہے اور نالائق بچوں کے برعکس اوسط درجہ کے اور ذہین و فطین بچے اس فوبیا کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

بعض اوقات پرچہ کی اچھی تیاری کے باوجود بچے کو لگتا ہے کہ اس کی تیاری ٹھیک نہیں ہو رہی، بار بار اسباق کی دہرائی کے باوجود تسلی نہ ہونا، جوں جوں وقت گزرتا اور رات ہوتی ہے بچے کا اضطراب، گھبراہٹ اور خوف بڑھ جانا، بھوک پیاس ختم ہو جانا، رات بھر پرسکون نیند نہ آنا، خواب میں بھی پرچہ غلط ہونے، کینسل ہونے یا نقل کرتے ہوئے پکڑے جانا یا آسان ہونے کے باوجود پرچہ حل نہ کر پانا وغیرہ دیکھنا بچوں کے اندرونی اضطراب، ذہنی دباؤ اور خوف کو ظاہر کرتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

بعض بچوں خصوصاً بچیوں میں تو یہ امتحانی خوف ''امتحانی بخار'' (ایگزامینیشن فیور) کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔ اس خوف کا شکار بچے پر کمرہ امتحان میں داخل ہوتے وقت شدید گھبراہٹ وخوف اور ہیجان طاری ہوتا ہے اور وہ سوالنامہ ہاتھ میں لیتے ہی سب کچھ بھول جاتا ہے۔

نتیجے کا خوف:

نالائق، بے فکر وکھلنڈرے بچوں کے برعکس نتیجے کا خوف (فوبیا) بھی عموماً اوسط درجہ کے اور ذہین وفطین بچوں ہی میں پایا جاتا ہے، خصوصاً لڑکیوں پر نتیجے سے ایک دن قبل شدید گھبراہٹ، اضطراب وخوف طاری ہونے لگتا ہے اور رات بھاری گزرتی ہے۔

نتائج کے اعلان کا وقت جوں جوں قریب آتا ہے ان کی حالت غیر ہونے لگتی ہے، ہاتھ پیر کانپنے لگنا، دھڑکن تیز ہو جانا، پسینہ چھوٹنا اور شدید گھبراہٹ وہیجان طاری ہونا اس کی عام علامات ہیں۔

جس وقت بچے کا نام پکارا جاتا ہے تو بعض اوقات اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھانے لگتا اور دل اچھل کر حلق میں آجاتا ہے، کان سائیں سائیں کرنے لگتے ہیں اور سانس رکنے لگتی ہے اور یہ حالت تسلی بخش نتیجہ سننے، رزلٹ کارڈ ہاتھ میں لینے تک برقرار رہتی ہے۔

فیل ہونے کا خوف:

وہ بچہ جو کبھی فیل نہ ہوا ہو اور گھر یا خاندان میں بھی اس کا تعلیمی ریکارڈ اچھا رہا ہو اس میں فیل ہو جانے یا اپنی پوزیشن برقرار نہ رکھ پانے کا خوف (فوبیا) پیدا ہو جاتا ہے جو دراصل اس کے مسلسل ذہنی دباؤ، پڑھائی کو خود پر سوار کر لینے اور پوزیشن برقرار رکھنے کے خبط میں مبتلا ہونے کا ردعمل ہوتا ہے۔

اس خوف یا فوبیا کا شکار بچہ اکثر خواب میں بھی یہی دیکھتا ہے کہ وہ فیل ہو گیا ہے اور سب اس پر ہنس رہے ہیں۔

پانچویں جماعت سے میٹرک تک عموماً بچوں میں اس قسم کے خودساختہ خوف، فوبیا پائے جاتے ہیں جو آہستہ آہستہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر کالج جا کر بھی کسی بچے میں ایسی علامات باقی ہوں اور ان میں کمی کے بجائے زیادتی ہو رہی ہو تو پھر ماہر نفسیات سے رجوع کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ ''

www.KitaboSunnat.com

مدرسہ

بچوں کی مذہبی واخلاقی تعلیم وتربیت میں مدرسہ اہم کردار ادا کرتا ہے، مدرسے کا ماحول، معلم کی شخصیت اور اندازِ تعلیم وتربیت بچوں میں دین سے محبت، دینی شعائر سے رغبت اور ان پر عمل کرنے، انہیں زندگی کا جزو لاینفک بنانے کی ترغیب پیدا کرنے میں معاون ہوتا ہے، مگر بدقسمتی سے بیشتر درسگاہوں میں زیرِتعلیم بے شمار بچے مختلف قسم کے خوف کا شکار ہو کر دین کے جانباز سپاہی بننے کے بجائے، ذہنی خلفشار، اندرونی کشمکش اور شدید نفسیاتی وجذباتی دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں، ان کے نزدیک مذہب صرف بندشوں، پابندیوں اور سزاؤں کا نام بن کر رہ جاتا ہے۔

ایک نوعمر لڑکے میں پیدا ہونے والی اچانک تبدیلی نے گھر والوں کو چونکا دیا، لڑکا دنیاوی معاملات، تعلیم، دوستوں، گھر والوں غرض ہر شئے اور ہر رشتہ سے کٹ گیا۔ اس کی ظاہری شخصیت اور حلیے میں تبدیلی آ گئی، ہر وقت موت اور مرنے کا ذکر، قبر اور عذابِ قبر، دوزخ اور اس کی سزاؤں اور گناہوں سے خوفزدہ اور سہا ہوا رہتا، کھانا اور سونا بہت کم ہو گیا، لمبی لمبی نمازیں پڑھنا اور اکثر روزے رکھنا اس کا معمول بن گیا تھا۔ گھنٹوں بیٹھا سوچتا رہتا، ہنستا نہ بولتا۔ نفسیاتی تجزیہ میں یہ بات سامنے آئی کہ لڑکا محلے کی مسجد میں آئے چند لوگوں کے کہنے پر ''دین کا صحیح فہم'' حاصل کرنے کے لیے ان کی درسگاہ جانے لگا تھا جہاں مولوی صاحب کی تبلیغ کے زیرِ اثر اس میں شدید ذہنی دباؤ کے ساتھ اپنے گزشتہ وموجودہ طرزِ زندگی سے احساسِ گناہ اور پھر گناہوں پر ملنے والی سزاؤں اور عذابِ دوزخ کا خوف پیدا ہو گیا جس نے اسے نارمل زندگی گزارنے کے بجائے تارکِ دنیا بنا دیا تھا۔ قبر کی تاریکی اور دوزخ کی آگ کا خوف راتوں کو اسے سونے نہ دیتا تھا۔ مسلسل ذہنی دباؤ اور شدید خوف کے زیرِ اثر لڑکے کی ذہنی، جذباتی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوئی تھی جسے طویل علاج کے بعد نارمل کیا گیا۔

معلمین کی شخصیت سے خوف:

بیشتر دینی درسگاہوں کے ذمہ داران، معلمین ومولوی صاحبان کی شخصیت، ظاہری حلیہ، مزاج اور رویہ ان کے منصب، مرتبہ ومقام کے برعکس ہوتا ہے،

معلمین کی اکثریت خشک مزاج، سخت گیر اور بچوں کی معصومانہ فطرت اور اس کے

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

تقاضوں سے لاعلم ہوتی ہے، جس کی بنا پر بعض اوقات بچے میں ایسے سخت گیر مولوی صاحب کا خوف پیدا ہو جاتا ہے۔

ایک ۸ سالہ بچے کی ماں بہت پریشان تھی کہ بچہ مدرسہ جانے کا نام نہیں لیتا، روتا چلاتا ہے، ہمیں شوق تھا اسے حافظ قرآن بنانے کا مگر اسے سبق یاد نہیں ہوتا، گھر سے جتنا بھی یاد کروا کر بھیجوں وہاں جا کر سب بھول جاتا ہے، روز شکایت آتی ہے وغیرہ وغیرہ

بچہ کند ذہن تھا نہ نالائق، اس کے سبق بھولنے کا اصل سبب قاری صاحب کا خوف تھا جو بچوں کے ساتھ سختی سے پیش آتے اور جسمانی سزاؤں سے بھی گریز نہ کرتے تھے، جب بچے کا مدرسہ تبدیل کروایا گیا تو وہ بچہ جماعت کے دیگر بچوں سے بھی زیادہ ذہین ثابت ہوا۔

پڑھائی میں سختی کے باعث خوف:

بیشتر دینی درسگاہوں میں معلمین کی اکثریت پڑھائی میں سختی کرنے اور بچوں کو قابو میں رکھنے کے لیے ''مولا بخش'' کو استعمال کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے، ابتدائی دینی تعلیم حاصل کرنے باقاعدہ سیپارہ پڑھنے اور چھوٹی چھوٹی سورتیں، کلمے یاد کرنے کے لیے آنے والے معصوم بچوں کے ساتھ بھی سختی، درشتی و بے رحمی کے ساتھ پیش آتے ہیں، وہ پڑھائی کے معاملہ میں نرمی کے قائل نہیں ہوتے۔

اگر کسی بچے کو سبق ازبر نہ ہو، کلمہ، سورت یا دعا بھول جائے، یا ارکان اسلام و نمازوں کی ترتیب غلط ہو جائے اور مولوی صاحب ڈنڈے سے معصوم شاگرد کو دھنک کر رکھ دیں تو متاثرہ بچہ ہی نہیں دوسرے بچوں میں سے بھی اکثر خوفزدہ ہو کر مسجد، مدرسہ یا درسگاہ سے بھاگنے لگتے ہیں۔

مذہبی تعلیم کے باعث خوف:

دنیاوی تعلیم کے ساتھ بنیادی دینی تعلیم حاصل کرنا بھی ہر بچے کا حق ہے، ضروری ہے کہ ابتدا ہی سے انہیں اسلام و شعائر اسلام کی مناسب تعلیم و تربیت دے کر اچھا مسلمان بننے کی ترغیب دلائی جائے لیکن اگر مذہبی تعلیم بچے کو ناسمجھی کے زمانے میں بے احتیاطی سے دی جائے تو بجائے فائدہ مند ثابت ہونے کے بچے کے اندر بے اطمینانی، ذہنی کشمکش اور نفسیاتی علامات پیدا کر دیتی ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

جدید نفسیاتی تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ اگر بچے کو اتنی چھوٹی عمر میں مذہبی تعلیم دی جائے جب کہ وہ اس کا کچھ مطلب نہ سمجھتا ہو اور اس پر سختی بھی کی جائے تو اس کے اندر الجھنیں اور خوف پیدا ہو جاتا ہے جو بعد میں احساس گناہ کی شکل میں نمایاں ہو کر اس تعلیم کے اصل مقصد ہی کو ضائع کر دیتا ہے۔

آٹھویں جماعت کی ایک طالبہ کے اندر طہارت و پاکیزگی کے احکامات کے ردعمل میں گندگی و ناپاکی کا خوف ہر لمحہ غالب رہتا تھا جس کے زیر اثر وہ دن میں کئی مرتبہ نہاتی، منہ دھوتی اور ہاتھ تو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دھوتی تھی یہاں تک کہ اس کے ہاتھوں کی جلد خشک ہو کر کھردری ہو چکی تھی، دیگر نفسیاتی وجوہات کے علاوہ بچی کی اس ذہنی حالت و کیفیت میں اس کا بہت چھوٹی عمر ہی سے مذہبی رجحان ہونا تھا۔ گھر کے اندر بھی شرعی پردے کا اہتمام اور محرم، نامحرم کا خیال رکھتی تھی، بچی نے بہت چھوٹی عمر میں طہارت و پاکیزگی اور صفائی سے متعلق احکامات و مسائل کو پڑھا تھا اور اپنے طور پر سمجھ کر عمل شروع کر دیا تھا، وہ جسم و لباس پر کچھ لگتے ہی ناپاکی، گندگی کے خوف میں مبتلا ہو کر شدید بے چینی، اضطراب و ہیجان محسوس کرتی تھی۔

بچوں کو مذہبی تعلیم دیتے ہوئے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کے اندر کسی قسم کا خوف، دہشت یا الجھن پیدا نہ ہونے پائے بلکہ بچہ ذہنی و قلبی سکون اور رغبت کے ساتھ اپنی زندگی کو بہتر بنانا سیکھے، وہ اپنی وحشی، جبلی خواہشات و جذبات پر قابو پا کر مہذب، شائستہ اور اچھا انسان و مسلمان بن سکے۔ اسی طرح اگر بچپن میں مذہبی تعلیم کا میلان یہ ہو کہ جنسی خواہشات کو بُرا کہا جائے تو بچے کی نظر میں اس جبلت کی اہمیت بہت بڑھ جاتی ہے اور بیشتر وقت اسی کے متعلق سوچتا اور ڈرتا رہتا ہے۔ یوں بعض اوقات یہ اہم جبلت بچے کے اندر ایک شیطانی خواہش بن کر ابھرتی ہے جو بچے کو ایسے نامناسب کام کرنے پر مجبور کرتی ہے جن سے شدید احساس گناہ اور پھر گناہ سے خوف پیدا ہوتا ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ آزادی و بےفکری کی زندگی بسر کرتے کرتے اچانک نوعمر بچوں میں کسی کے کہنے یا ذاتی خواہش پر مذہبی رجحان شدت سے بیدار ہو جاتا ہے، یہ صورت حال بھی ذہنی دباؤ، ہیجان و خوف کا باعث بن جاتی ہے کیونکہ بچہ ایک دم سب کچھ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

جان لینے کے شوق میں ایسی کتب و رسائل کا مطالعہ بھی کر لیتا ہے جنہیں وہ ٹھیک طور پر سمجھ نہیں پاتا اور باقاعدہ راہنمائی نہ ہونے کے باعث ان کا مفہوم و مطلب اپنے طور پر سمجھ کر ان تعلیمات پر عمل شروع کر دیتا ہے۔

ایک نوعمر خوبصورت و آزاد خیال لڑکی نے کسی سہیلی کے کہنے پر موت اور اس کے بعد کے حالات پر مبنی کوئی کتاب پڑھی جس نے اس کے اندر شدید ردعمل پیدا کیا اور وہ جو فیشن کی دلدادہ، شوخ و شریر لڑکی ہوا کرتی تھی یکدم احساس گناہ اور شدید خوف کا شکار ہو کر بیمار پڑ گئی، اپنے کمرے سے نکلتی نہ کسی سے ملتی یہاں تک کہ اس نے رشتے آنے پر شادی کرنے سے بھی انکار کر دیا اور طویل عرصہ گوشہ نشینی کی حالت میں بسر کیا تھا۔

گویا مذہبی تعلیم بچوں کو ناسمجھی و نادانی کی عمر میں غلط انداز میں دے کر ان کو جنت، دوزخ، عذاب، سزا اور گناہ و ثواب کے چکر میں ڈال کر زبردستی اچھا انسان اور مسلمان بنانے کی کوشش کی جائے یا نوعمری میں وہ خود اس جانب راغب ہو کر مناسب راہنمائی و تربیت کے فقدان کے باعث اپنی زندگی پر ندامت محسوس کریں، دونوں کا نتیجہ شدید احساس گناہ و خوف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

غریبانہ طرز زندگی اور ماحول کی گھٹن:

بیشتر مدارس میں مستقل قیام کرنے والے بچوں کی اکثریت غریب گھرانوں سے تعلق رکھتی ہے، یہ یتیم ولاوارث (یا مفلوک الحال والدین کے) بچے جو پہلے ہی ڈرے سہمے اور مختلف محرومیوں کا شکار ہوتے ہیں، مدرسے کے غریبانہ طرزِ زندگی اور گھٹن زدہ ماحول میں آ کر مزید کئی طرح کی نفسیاتی و جذباتی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ دور افتادہ و پسماندہ علاقوں میں آج بھی ان بچوں کو جب جمعرات کی جمعرات ہاتھ میں تھیلے پکڑا کر گھر گھر صدقہ، خیرات، جمعرات وصول کرنے بھیجا جاتا ہے تو مٹھی بھر آٹا یا پلیٹ بھر دال کے بجائے کئی گھروں سے ڈانٹ پھٹکار بھی سننی پڑتی یا تلخ ترش رویوں کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے جس سے ان کی عزت نفس مجروح ہوتی اور ان کے اندر احساس کمتری کے ساتھ احساس گناہ و احساس عدم تحفظ بھی جنم لیتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

معاشرتی زندگی سے عدم مطابقت:

مدرسے کے ماحول اور باہر کی معاشرتی زندگی کے واضح فرق سے بچے میں ذہنی الجھن پیدا ہونا فطری امر ہے۔ بیشتر مدارس میں زیادہ اہمیت دینی تعلیم کو دی جاتی ہے چنانچہ کوئی بچہ جب اپنے ہم عمروں کو اسکول جاتا، مختلف کھیل کھیلتے، کھل کر ہنستے بولتے اور شرارتیں کرتے دیکھتا ہے تو اس کے اندر احساس کمتری و احساس محرومی پیدا ہونا لازمی ہے۔

مدرسہ کے اندر کی زندگی عام معاشرتی زندگی کے برعکس بچے میں نظم وضبط اور اصولوں کی سختی سے پابندی کے ذریعہ نفس کشی کی تربیت کرتی ہے جس سے بعض اوقات بچے کی جائز وفطری خواہشات و جذبات بھی دب جاتے اور فطری جبلت عدم تسکین کے باعث اس میں اضطراب، بے چینی، ہیجان و کشمکش پیدا کر دیتی ہے۔

بچہ جو پہلے ہی اپنے مخصوص خاندانی پس منظر یعنی یتیم ولاوارث یا غریب والدین کی اولاد ہونے کے باعث عدم تحفظ کے ساتھ والدین کی محبت وشفقت سے محرومی کا بھی شکار ہوتا ہے، مدرسے کے مخصوص انداز تعلیم و تربیت کے زیر اثر عام معاشرتی زندگی سے مطابقت پیدا نہیں کر پاتا چنانچہ بعض اوقات شدید ذہنی دباؤ، اندرونی کشمکش، جذباتی عدم تسکین اس کے اندر نفسیاتی مسائل وخوف پیدا کر دیتے ہیں اور وہ ڈرا سہا، خود اعتمادی سے محروم ترسا ہوا بچہ بن کر رہ جاتا ہے۔

کھیل کا میدان

کہتے ہیں صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ پایا جاتا ہے اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھی خوراک اور مناسب ورزش کے ساتھ کھیل بھی ضروری ہوتا ہے خصوصاً بچوں کی زندگی میں کھیل کی ضرورت واہمیت سے انکار ممکن نہیں ہر بچہ کھیلنا چاہتا ہے، وہ گھر کے اندر، گلی میں، اسکول یا مدرسہ کے گراؤنڈ میں، باغوں، پارکوں اور میدانوں میں کھیلتے ہیں، جس سے ان کی جسمانی ہی نہیں ذہنی، جذباتی ونفسیاتی صحت پر بھی خوشگوار و مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، مگر کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی بچہ کھیل کے میدان سے بھی کوئی خوف لے لیتا ہے مثلاً

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کوئی کھیل کھیلتے ہوئے اچانک بچے کو کوئی شدید چوٹ لگ جاتی یا ایسا حادثہ ہو جاتا ہے جو اس کے لیے شدید ذہنی صدمہ کا باعث بن کر اسے خوف میں مبتلا کر دیتا ہے چنانچہ وقتی طور پر بچہ اس کھیل ہی کو ترک کر دیتا ہے۔ والدین، اساتذہ یا کوچ اگر ایسے بچے کی ذہنی حالت و کیفیت کا صحیح اندازہ کر کے مناسب توجہ اور راہنمائی سے بچے کو اس ذہنی و جذباتی کیفیت سے باہر لے آئیں تو ٹھیک بصورت دیگر خوف کی یہ حالت بچے کے اندر مستقل ٹھہر جاتی ہے۔

کوچ سے خوف:

وہ بچہ جو اپنا پسندیدہ کھیل کھیلنے کے لیے کھیل کے میدان یا کورٹ وغیرہ میں جاتا اور کسی کوچ سے باقاعدہ تربیت حاصل کرتا ہے بعض اوقات کوچ کے کسی نامناسب رویہ، حرکت، سختی، زیادتی یا بات پر اس سے ڈرنے لگتا ہے، خصوصاً وہ بچہ جو اپنی حالت و کیفیت، الجھن یا پریشانی کا کسی سے ذکر نہیں کرتا اور اندر ہی اندر ڈرتا اور کڑھتا رہتا ہے شدید ذہنی دباؤ کے ساتھ خوف کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ اس کوچ سے تربیت لینے یا اس کا سامنا کرنے سے بھی کتراتا ہے۔

ساتھیوں کا خوف:

کھیل جہاں بچے کی ذہنی و جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے وہیں ان کے اخلاق و کردار کی مثبت تعمیر کرنے، ان میں ''اسپورٹس مین اسپرٹ'' پیدا کرنے، فتح پر بے قابو اور شکست پر دلبرداشتہ نہ ہونے کی تربیت بھی کرتا ہے۔ مگر کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کوئی بچہ اگر غیر متوقع طور پر جیت جائے تو دوسرا بچہ اپنی شکست کو تسلیم نہ کرتے ہوئے یکدم غصہ و اشتعال میں اس کو کوئی نقصان پہنچا دیتا ہے یا اپنے غیر شائستہ رویہ سے اس کے لیے ہر روز ذہنی اذیت یا جسمانی تکلیف کا باعث بننے لگتا ہے تو جیتنے والا بچہ اس سے ڈرنے لگتا ہے۔ بعض اوقات ایک ٹیم کے بچے دوسری ٹیم کے بچوں سے اپنی شکست یا کسی بے ایمانی کا بدلہ لینے کے لیے باقاعدہ جھگڑتے ہیں، ایسے میں کوئی کمزور دل بچہ شدید زخمی ہو جانے یا کسی ذہنی صدمہ کے باعث ان بچوں سے خوفزدہ رہنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی پوری ٹیم اپنی شکست، جانبداری کا بدلہ لینے کے لیے ریفری، ایمپائر یا گول کیپر بچے کو گھیر لیتے اور خوب مارتے، ڈراتے دھمکاتے اور آئندہ کے لیے سخت نقصان پہنچانے کی وارننگ دیتے ہیں جس سے وہ

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

بچہ بہت خوفزدہ ہو جاتا ہے۔

خوف کی اس وقتی حالت و کیفیت کو اگر بروقت اور مناسب توجہ و راہنمائی سے ختم نہ کیا جائے یا سب بچوں کے درمیان صلح کروا کر دل صاف نہ کروائے جائیں تو بچوں کے یہ چھوٹے چھوٹے جھگڑے اور اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والا خوف بعض اوقات کسی بچے کی پوری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے اور اس کے لاشعور میں زندہ رہتا ہے۔ یوں برسوں بعد بھی اگر بچہ (جو اس وقت بڑا ہو چکا ہوتا ہے) اس جگہ سے گزرے یا اس ساتھی سے ملے، یا ٹیم کا ذکر سنے تو لاشعور میں چھپا وہ خوف اس کے شعور میں آ کر اس کی وہی حالت و کیفیت پیدا کر سکتا ہے۔

لڑکیوں میں اس قسم کے جھگڑے اور ان سے پیدا ہونے والا خوف بہت کم دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ لڑکوں کے برعکس وہ فطرتاً زیادہ صلح جو اور نرم مزاج ہوتی ہیں لیکن اگر کبھی ایسا کوئی خوف ان میں پیدا ہو جائے تو ان پر بھی اسی طرح اثر انداز ہو سکتا ہے۔

شکست کا خوف:

کبھی کبھی کوئی بچہ کسی مقابلہ کے لیے جان توڑ محنت اور مسلسل پریکٹس کرتا ہے، وہ ہر حال میں اس مقابلہ میں شامل ہو کر فتح حاصل کرنا چاہتا ہے دن رات کھیل کا جنون اس پر کچھ یوں طاری رہتا ہے کہ اسے اور کوئی بات یا کام یاد ہی نہیں رہتا۔ اس مسلسل ذہنی دباؤ اور جسمانی مشقت کے ردعمل میں بچے میں 'اچانک مقابلہ' شکست کا خودساختہ خوف بیدار ہو جاتا ہے۔ جوں جوں مقابلہ کا دن نزدیک آتا ہے بچے کے ہاتھ پاؤں پھولنے لگتے اور حالت خراب ہونے لگتی ہے، اسے لگتا ہے کہ باوجود شدید محنت اور مسلسل پریکٹس کے وہ جیت نہیں پائے گا۔ یوں کبھی کبھی اس کا یہ خودساختہ خوف اس کی حقیقی شکست کا باعث بھی بن جاتا ہے کیونکہ مقابلہ کے دوران میں بھی بچے کے اندر خوف موجود رہتا ہے اور وہ ڈٹ کر یا جم کر مقابلہ نہیں کر پاتا۔

چوٹ لگنے یا جسمانی لحاظ سے اَن فٹ ہو جانے کا خوف:

کھیل کے میدان میں کھلاڑی بچوں کی جسمانی فٹنس کا خاص خیال رکھا جاتا ہے کیونکہ اسی پر ان کی کامیابی کا دارومدار ہوتا ہے۔ لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کوچ کی سخت

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ہدایات، مسلسل پریکٹس اور شدید محنت کے ردعمل میں کسی کھلاڑی بچے میں جسمانی لحاظ سے ان فٹ ہو جانے کا خود ساختہ خوف پیدا ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اگر کبھی کسی بچے کو خود یا کھیل کے دوران میں دوسرے کسی بچے کو کبھی چوٹ لگی تھی تو اس کا خوف بھی بعض اوقات عین مقابلہ کے وقت بچے کے لاشعور سے شعور میں آ کر اسے خوفزدہ کر دیتا ہے اور وہ اعتماد سے کھیلنے کے بجائے چوٹ لگنے کے خدشہ یا خود ساختہ خوف کے زیر اثر جم کر کھیل نہیں پاتا۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

باب سوم

معاشرتی وسماجی زندگی کے زیراثر پیدا ہونے والے خوف

بعض اوقات بچوں میں معاشرتی و سماجی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات و حادثات اور سانحات اور بیرونی ماحول کے زیراثر بھی ڈر اور خوف پیدا ہو جاتا ہے، کیونکہ گھر کے محفوظ ماحول اور والدین کے شفقت و محبت بھرے رویے کے برعکس باہر کے آزاد ماحول میں انہیں ہر طرح کے سرد و گرم، مثبت و منفی، اچھے بُرے، نیک و بد، تلخ و ترش رویوں اور ہر قسم کے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے، پھر معاشرتی و سماجی زندگی پر چونکہ بڑوں کی اجارہ داری یا تسلط ہوتا ہے لہٰذا اس ماحول کی تمام تر بے باکیوں، خرابیوں اور برائیوں وغیرہ کا منفی اثر براہِ راست یا بلاواسطہ بچوں کی ذہنی ونفسیاتی، جسمانی و جذباتی صحت اور زندگی پر بھی پڑتا ہے۔

دہشت گردوں، خودکش حملوں، چوروں، ڈاکوؤں کا خوف:

موجودہ ملکی صورتحال نے بچوں کی ذہنی و نفسیاتی صحت کو بُری طرح متاثر کیا ہے۔ دہشت گردی کا براہ راست شکار ہونے اور خودکش حملوں یا دھماکوں میں زخمی ہونے والے بے شمار بچوں کے ذہن و دل میں عدم تحفظ اور موت کا خوف سرائیت کر جاتا ہے۔ وہ بچے جنہوں نے اپنے پیاروں کو خون میں لت پت و اعضا بریدہ دیکھا ہو، شدید ذہنی و جذباتی صدمہ کے زیراثر کئی روز تک سکتے کی حالت میں رہتے ہیں۔ بچوں کے اسکول کا غیر معینہ مدت کے لیے بند ہو جانا، والدین کا انہیں کہیں گھمانے پھرانے نہ لے کر جانا، اشیاضروریہ کی خریداری تک کے لیے ڈرتے ڈرتے باہر نکلنا، بچوں کے معصوم ذہنوں میں کئی طرح کے سوال اور ڈر و خوف پیدا کر رہا ہے۔

چور، ڈاکو ہمارے معاشرے کا وہ ناسور ہیں جن سے شہریوں کے جان و مال کو ہر لمحہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ بچوں میں چوروں ڈاکوؤں کا خوف بھی ہوتا ہے۔ محلّہ پڑوس، کسی دوست یا عزیز کے گھر میں چوری یا ڈاکے کی خبر پر کمزور دل بچہ رات کو ڈرنے لگتا ہے، اکیلا سو نہیں پاتا،

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بار بار دروازے کھڑکیوں کے تالے چیک کرنا، ذرا سے کھٹکے پر سہم کر دبک جانا وغیرہ جیسی علامات وکیفیات کئی روز تک اس کے ذہن ودل پر طاری رہتی ہیں۔

وہ بچہ جس کے گھر میں چوری، ڈاکہ کی واردات ہوتی ہے کئی روز تک دہشت زدہ رہتا ہے، خصوصاً وہ بچہ جس نے اپنی آنکھوں سے چور، ڈاکو کو گھر میں پھرتے اور افرادِ خانہ (بشمول بچے) کو ہراساں کرتے سنا اور دیکھا ہو بعض اوقات شدید خوف کے زیر اثر بیمار بھی پڑ جاتا ہے۔

ایسے بچوں میں عموماً عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ ڈر وخوف پیدا ہوتا ہے، وہ خود کو غیر محفوظ تصور کرتے ہوئے کئی روز تک ہراساں رہتے ہیں۔

ایک خاتون نے بتایا کہ چوری کی واردات کے بعد سے تینوں بچوں میں شدید خوف پیدا ہو گیا ہے، جس کمرے سے چور کھڑکی توڑ کر اندر آئے تھے، بچے اُدھر نہیں جاتے، رات کو تینوں میرے ساتھ سوتے ہیں۔ کسی کو کمرے سے باہر جانا ہو تو باقی دو کو بھی ساتھ لے کر جاتا ہے۔ ہر لحہ ذہن ودل پر دہشت طاری رہتی ہے کہ کہیں وہ پھر نہ آجائیں۔ گھر کے اندر بھی بچے خود کو غیر محفوظ سمجھ رہے ہیں۔

بردہ فروشوں، بھکاریوں اور خانہ بدوشوں کا خوف:

بردہ فروش، بھکاری، خانہ بدوش بچوں کے اصل دشمن ہوتے ہیں، جہاں کہیں کسی اکیلے بچے یا بچی کو دیکھا پکڑ کر لے جاتے ہیں۔ بچوں کو قید کر کے رکھتے، سخت ذہنی وجسمانی اذیت اور سزا دیتے اور بچوں کو اپنے مذموم مقاصد کے لیے تیار کرنے کے لیے ہر حربہ آزماتے ہیں، ان کے چنگل سے اگر کوئی خوش قسمت بچہ فرار ہونے میں کامیاب ہو جائے تو شدید ذہنی، جسمانی وجذباتی ابتری کا شکار ہوتا ہے۔ بچے پر کئی روز تک ان ظالموں کے وحشیانہ سلوک کے باعث دہشت طاری رہتی ہے، سوتے میں چلاّنا، گم صم رہنا، بھوک پیاس کا احساس نہ ہونا یا کھانا دیکھتے ہی اس پر ٹوٹ پڑنا، بھکاری یا بردہ فروش جیسے حلیہ کے کسی دوسرے شخص کو دیکھتے ہی ڈر کر چھپنے اور بچنے کی کوشش کرنا، وغیرہ جیسی علامات بچے کی ذہنی ونفسیاتی کیفیات کو ظاہر کرتی ہیں۔

بعض اوقات مائیں بچوں کو گھروں سے باہر نہ جانے دینے کے لیے (محض ڈرانے کے خیال سے) بردہ فروشوں، بھکاریوں اور خانہ بدوشوں وغیرہ کا نام لیتی ہیں کہ یہ لوگ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو پکڑ کر لے جاتے ہیں، ہاتھ پاؤں توڑ کر فقیر بنا دیتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ یوں غیر محسوس انداز میں بچے کے اندر ڈر و خوف پیدا ہو جاتا ہے اور وہ جہاں کہیں کوئی بھکاری یا بوری والا شخص دیکھتے ہیں سہم کر چھپنے یا ڈر کر رونے لگتے ہیں۔

جنسی طور پر ہراساں کیے جانے کا خوف:

زمانے کے بدلتے انداز، مغربی و ہندی ثقافت کی یلغار اور مذہب سے دوری کے باعث معاشرے میں اخلاقی انحطاط، انتشار، انارکی و بے راہ روی بڑھ گئی ہے جس کی زد میں بچے بھی آ رہے ہیں۔

اسکول آتے جاتے، بازار سے سودا سلف خریدتے یا کھیل کے میدان میں بعض اوقات بچے کو ہراساں کیا جاتا ہے۔ بہت چھوٹے بچے تو ایسے اشاروں، باتوں، حرکات یا دست درازی کا کچھ مطلب نہیں سمجھتے، لیکن آٹھ نو برس کا بچہ جلد ہی چوکنا ہو کر مسلسل ایسی حرکتوں سے خوفزدہ ہو جاتا اور ایسے فرد سے ملنے، سامنا کرنے یا ایسی جگہ جانے سے گھبرانے لگتا ہے۔

بعض اوقات چھوٹے بچوں اور لڑکیوں کو بھی ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر گھر کے اندر یا عزیزوں میں ایسی مجرمانہ ذہنیت رکھنے والا کوئی شخص موجود ہو، اسکول آتے جاتے بھی بچیوں کو دست درازی، فقرہ بازی یا اشاروں کنایوں کے ذریعہ ہراساں کیے جانا عام ہے۔

جنسی طور پر ہراساں کیے جانے والی بچیوں میں ذہنی دباؤ اور عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ شدید خوف پایا جاتا ہے جس کے زیر اثر بعض اوقات وہ گھر کے محرم مردوں تک سے گھبرانے اور کترانے لگتی ہیں۔ اکثر راتوں کو ڈراؤنے خواب دیکھتی اور شدید ذہنی و جسمانی اذیت محسوس کرتی ہیں۔

بعض اوقات اسکولوں میں کوئی (مرد/ خاتون) استاد اپنی طویل تجردھری زندگی سے اُکتا کر یا مجرمانہ ذہنیت کے باعث بچوں کو جنسی طور پر ہراساں کرنے لگتے ہیں، یوں ابتدائی کچھ عرصہ کے ڈر وخوف کے بعد کوئی بچہ یا بچی مستقل ایسی علت کا شکار ہو کر بے راہ روی کی روش اختیار کر لیتا ہے۔

جنسی زیادتی کا شکار ہونے والے بچے یا بچی میں خوف:

معاشرے میں پھیلے شیطان نما انسانوں کے ہاتھوں بچوں کے جنسی زیادتی کا شکار ہونے کے واقعات بھی عام ہیں، ایسا مجروح بچہ/ بچی ناسمجھ و نابالغ ہو یا سمجھ دار و بالغ ہر دو

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

میں فوری ردعمل کے طور پر تو بے انتہا خوف و ہراس پایا جاتا ہے۔

بچیوں میں بھوک نہ لگنا، نیند نہ آنا، سوتے میں ڈر کر چیخنے لگنا، مردوں کو دیکھتے ہی سہم کر چھپنے کی کوشش کرنا، ناپاکی وگندگی کے خوف واحساس کے زیر اثر بار بار نہانا، گھر کے محرم مردوں، رشتہ داروں اور سہیلیوں تک سے کترانا وغیرہ جیسی علامات کے ساتھ شدید ذہنی دباؤ، جذباتی صدمہ اور عدم تحفظ کا احساس پایا جاتا ہے۔ ۹۰ فیصد لڑکیاں آئندہ زندگی میں مردوں سے خوف کھانے اور کترانے لگتی ہیں، جبکہ بعض خودلذتی کی علت اور بے راہ روی کا شکار ہو جاتی ہیں۔

لڑکوں میں اکثر ایسے واقعات کے بعد ڈر وخوف، شرم وجھجک دور ہو جاتی ہے اور وہ نڈر و بے باک ہو جاتے، جلق لگانے لگتے اور بے راہ روی کی روش اختیار کر لیتے ہیں۔ جبکہ بعض شدید ذہنی وجذباتی صدمہ اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو کر سہم جاتے ہیں اور مردوں کے علاوہ عورتوں سے بھی خوف کھانے لگتے ہیں۔ ایسے بچوں میں ڈر وخوف کے علاوہ بھی آئندہ زندگی میں کئی طرح کے نفسیاتی، جسمانی، ذہنی وجذباتی مسائل ابھر کر سامنے آتے ہیں جو ہمارے معاشرتی سیٹ اَپ کے باعث بعض اوقات ایسے بچے یا بچی کی زندگی کا ناسور بن جاتے ہیں۔

یتیم خانوں/ رفاہی اداروں میں رہنے والے بچوں میں خوف:

یتیم خانوں، رفاہی اداروں میں پلنے والے بچوں کی زندگی اپنے دیگر ہم عمروں اور عام معاشرتی زندگی سے بالکل الگ ہوتی ہے۔ ان بچوں کے اندر عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ والدین کی شفقت ومحبت اور پیار سے محرومی کی پیاس شدید ہوتی ہے۔

حالات کے ستائے ہوئے یہ بچے عموماً ملک کے پسماندہ یا آفت زدہ علاقوں سے تعلق رکھتے ہیں، چنانچہ اپنے اپنے علاقائی و خاندانی حالات کے زیر اثر ان بچوں میں مختلف نفسیاتی، جذباتی و ذہنی اور جسمانی مسائل پائے جاتے ہیں۔ ان بچوں میں پائے جانے والے ڈر وخوف بھی ان حالات کی دین ہوتے ہیں جن سے گزر کر کوئی بچہ کسی یتیم خانے یا رفاہی اداروں تک پہنچتا ہے۔ مثلاً وہ علاقے جو حالت جنگ میں ہیں وہاں کے بچوں میں جہازوں کی آواز تک سے خوف پایا جاتا ہے، زلزلہ زدہ علاقوں کے بچوں میں زلزلہ کا خوف اور سیلاب سے متاثرہ علاقوں کے بچوں میں پانی کا خوف پایا جاتا ہے۔ عدم تحفظ، احساسِ

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

محرومی اور خوداعتمادی کے فقدان کے ساتھ موت کا خوف ان معصوم بچوں میں مشترکہ طور پر پایا جاتا ہے۔ اپنے گھر اور پیاروں سے بچھڑنے کا جذباتی صدمہ ان بچوں کو بُری طرح متاثر کرتا ہے۔ ایک معروف رفاہی ادارے کے سربراہ کا کہنا ہے کہ یہ بے سہارا بچے شروع میں بالکل گم صم رہتے ہیں اور کسی قسم کا تعاون نہیں کرتے، انہیں ادارہ کے ماحول میں ہم آہنگ ہونے میں تین چار سال کا طویل عرصہ لگتا ہے۔

اِقامت گاہوں میں رہنے والے بچوں میں خوف:

اقامت گاہوں میں رہنے والے بچوں میں بھی بعض اوقات کئی طرح کے خوف اور نفسیاتی، ذہنی، جذباتی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اقامت گاہوں میں عموماً طبقہ امرا کے بچے رہتے ہیں جن کی اکثریت والدین کی عدم توجہ یا بے جا لاڈ پیار اور روپے پیسے کی فراوانی کے باعث نظرانداز شدہ اور بگڑی ہوئی ہوتی ہے۔ آیاؤں کے ہاتھوں میں پلنے والے ان بچوں میں اقامت گاہوں میں آنے سے قبل بھی جذباتی عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ کئی طرح کے ڈر اور خوف پائے جاتے ہیں۔

اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو وہ عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ اقامت گاہ کے سرد اور خشک ماحول اور نظم وضبط کی پابندیوں کو ذہنی طور پر قبول نہیں کر پاتا، گھر و والدین سے دوری اس کے اندر کئی طرح کی نفسیاتی و جذباتی الجھنیں پیدا کر کے اس کی خاندانی زندگی کو ابتر کر دیتی ہے۔

ایک لڑکے نے جسے سات سال کی عمر میں اقامت گاہ میں داخل کروا دیا گیا تھا گھر، والدین اور دیگر بہن بھائیوں کی دوری کو شدت سے محسوس کیا، جس کے زیر اثر اس کے جذبات مردہ ہو گئے اور وہ آئندہ زندگی میں کبھی کھل کر اپنے جذبات واحساسات کا اظہار نہ کر پایا۔ وہ چھٹیوں میں گھر واپس جانے پر آمادہ ہوتا نہ بیماری کی حالت میں کسی کو بلانے یا بتانے پر راضی ہوتا تھا۔ موسم سرما کی سرد طویل راتوں کے خوف نے عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ معصوم بچے کے اندر کئی طرح کی نفسیاتی الجھنیں پیدا کر دیں۔ اس نے اپنے اندر کے ڈر وخوف پر سرد مہری، لاتعلقی و بے حسی کا خول چڑھا لیا اور کبھی والدین کے ساتھ تعلق میں گرم جوشی وفرماں برداری کا مظاہرہ نہ کر پایا۔

اقامت گاہوں میں متعین اساتذہ ودیگر عملہ کی عارضی یا طویل تجرد بھری زندگی بھی بعض اوقات

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

کسی بچے کو جنسی طور پر ہراساں کرنے یا جنسی زیادتی کا شکار ہونے کا باعث بن جاتی ہے۔

اقامت گاہوں میں مقیم بچے خصوصاً ابتدائی جماعتوں کے چھوٹے بچے اپنی تشنہ فطری خواہشات وضروریات اور جذبات و احساسات سے محرومی یا ڈر وخوف کے باعث بعض اوقات اپنی ایک خیالی تصوراتی دنیا بسا لیتے اور اکثر اس میں ہی کھوئے رہتے ہیں۔

ذرائع ابلاغ کا غیر محتاط رویہ

موجودہ ملکی وعالمی حالات کے تناظر میں الیکٹرانک و پرنٹ میڈیا ناظرین، قارئین خصوصاً عورتوں اور بچوں میں خوف و ہراس پھیلانے میں نہایت منفی کردار ادا کر رہا ہے۔ مختلف نیوز چینلز سے نشر ہونے والی بم دھاکوں، خودکش حملوں، جلاؤ گھیراؤ سمیت ہر طرح کی سنسنی خیز خبروں، تبصروں اور مناظر وتصویروں سے معصوم بچے شدید ذہنی دباؤ، ہیجان اور عدم تحفظ کا شکار ہو رہے ہیں۔

پچھلے دنوں ایک سات سالہ بچی کی ماں کا خط نظر سے گزرا، لکھا تھا ''ہم نے ہر طرح کے نیوز چینل واخبارات گھر میں لانے بند کروا دیے ہیں، کیونکہ ہماری بیٹی لال بیگ، چھپکلی یا بلی کتے سے ڈرنے کے بجائے نیوز چینلز سے خوفزدہ ہو جاتی اور دیکھتے ہی دہشت سے چلانے لگتی ہے کہ ''بند کردو، بند کردو''۔ وہ کہتی ہے کہ ''مجھے گھر میں بھی ہر طرف آگ نظر آتی ہے''۔

بچی سوتے میں بھی بعض اوقات ڈر جاتی اور زور زور سے چلانے لگتی ہے۔

سب کو سب کچھ دکھانے اور بتانے کے جوش میں ہمارے الیکٹرانک میڈیا نے ہر قسم کی مذہبی واخلاقی حدود وقیود کو بالائے طاق رکھ دیا ہے، چنانچہ چھوٹے چھوٹے بچے بھی بے شمار نفسیاتی، جنسی وجذباتی اور ذہنی وجسمانی الجھنوں اور مسائل کا شکار ہو رہے ہیں۔

بچوں میں اندرونی ہیجان و جذباتی کشمکش کے باعث وقت سے پہلے ذہنی و جسمانی بلوغت اور بے راہ روی میں اضافہ ہو رہا ہے۔

موبائل، انٹرنیٹ، کیبل، فلمی رسائل، ناولز سے خوف:

یہ تمام چیزیں بھی نئی نسل کے اندر مختلف قسم کے خوف، ہیجان، اضطراب، ذہنی ونفسیاتی اور جنسی مسائل والجھنیں پیدا کرنے کا باعث بن رہے ہیں۔ ایک غیر ملکی رپورٹ کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں بارہ سے اٹھارہ سال کے بچوں میں موبائل وانٹرنیٹ کے غلط استعمال

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

کے تباہ کن اثرات ظاہر ہو رہے ہیں، ان بچوں اور بچیوں میں ذہنی ونفسیاتی، جنسی وجسمانی اور جذباتی مسائل میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

چند ماہ قبل کراچی سے ایک خاتون نے فون کیا، وہ بے حد پریشان تھیں کہ میری چودہ سالہ بیٹی جونویں جماعت کی طالبہ ہے، اس کے موبائل پر کوئی لڑکا مسلسل فون کر رہا ہے، بچی بے حد خوفزدہ ہے اور رو رو کر یقین دلا رہی ہے کہ وہ اسے نہیں جانتی، نہ ہی اس نے کبھی کسی لڑکے کو نمبر دیا ہے۔ فون مسلسل بجتا رہتا ہے، بچی کال ریسیو نہیں کرتی وغیرہ وغیرہ۔

کیبل، فلمی رسائل اور سستے رومانی ناولز بھی نوعمر بچوں کے مسائل میں اضافہ کر کے انہیں تباہی کی دلدل میں دھکیل رہے ہیں۔ بے ہودہ پروگرامز، تصاویر وتحاریر بچوں کے ناپختہ ذہنوں میں جنسی ہیجان، ذہنی دباؤ، جسمانی وجذباتی کشمکش پیدا کر کے انہیں ذہنی وجسمانی طور پر ناکارہ بنا رہے ہیں۔ جنسی جبلت عدم تسکین کے باعث شہوانی جذبات وشیطانی خیالات و خواہشات کو شدت سے ابھارتی ہے اور انہیں نامناسب واخلاق سوز حرکات پر مجبور کرتی ہے، جس سے بعد میں ان کے اندر احساس ندامت واحساسِ گناہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ ندامت وگناہ کے احساسات بعد میں ڈر وخوف کی شکل میں ظاہر ہوتے اور بعض اوقات کوئی بچہ ان کے زیر اثر راتوں ہی کو نہیں دن میں بھی اپنے آپ اور اردگرد کے ماحول سے خوف کھانے لگتا ہے اور خودکشی کر لینے تک کا سوچ لیتا ہے۔

محنت کش بچوں میں خوف:

محنت کش بچوں کے حوالے سے ایک عام تاثر یا بے رحمانہ خیال یہ پایا جاتا ہے کہ یہ بہت نڈر، بے باک اور ڈھیٹ بچے ہوتے ہیں جن پر کسی بات کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ یہ محنت کش بچے بھی اسی معاشرہ کا حصہ ہیں اور ان پر بھی واقعات، حادثات، سانحات وغیرہ اسی طرح اثر انداز ہوتے ہیں جس طرح دیگر افراد یا بچوں پر۔ بس فرق اتنا ہے کہ مصائب ومشکلات اور حالات کی چکی میں پس کر یہ بچے اپنی معصومیت اور اپنے بچپن سے محروم ہو جاتے ہیں۔ بظاہر بہت مضبوط، اکھڑ اور پُر اعتماد نظر آنے والے ان بچوں کے لاشعور میں بھی عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ کئی طرح کی نفسیاتی، جذباتی، ذہنی وجسمانی الجھنیں اور ڈر وخوف پائے جاتے ہیں۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ایک پندرہ سالہ لڑکا باپ کے ساتھ ریڑھی لگاتا تھا، ایک ٹریفک حادثے میں اس کا باپ دونوں ٹانگوں سے محروم ہوگیا تو لڑکے میں شدید خوف پیدا ہوگیا۔ وہ فٹ پاتھ پر چلتے یا ریڑھی لگاتے ہوئے بس یا ویگن کو دور سے آتا دیکھ کر ہی دوڑ پڑتا۔ یہاں تک کہ ایک دن اس نے ریڑھی لگانے ہی سے انکار کر دیا کہ وہ سڑک پر چلتے یا بس ویگن کو دیکھتے ہی خوفزدہ ہو جاتا ہے کہ کہیں کوئی بس اسے بھی کچل نہ دے۔ طویل علاج کے بعد لڑکے کے خوف میں کمی تو آئی مگر علامات باقی رہیں اور اس نے ریڑھی لگانے کے بجائے گھر ہی کے ایک کمرے میں دکان کھول لی۔ ایسے محنت کش بچوں کو مجرمانہ ذہنیت کے افراد کے ہاتھوں جنسی طور پر ہراساں کیے جانے یا زیادتی کا شکار ہونے کے واقعات بھی عام ہیں جن کے زیر اثر یہ بچے بعض اوقات کئی طرح کے ذہنی و نفسیاتی اور جنسی مسائل کا شکار بھی ہو جاتے یا نشہ کرنے لگتے یا بے راہ روی اختیار کر لیتے ہیں۔

بچیوں میں پائے جانے والے چند مخصوص خوف:

اسلام دینِ فطرت ہے، وہ عورت کی عزت و تحفظ کا خیال رکھنے کی تلقین و تاکید کرتا ہے اور ان کی فطری، جسمانی و جذباتی ضروریات و خواہشات کی تکمیل و تسکین کا خاص خیال رکھنے کا حکم دیتا ہے، مگر اسلامی احکامات و تعلیمات کے برعکس ہمارے ہاں خاندانی و علاقائی رسوم و رواج اور اقدار و روایات کی پاسداری اور برادری، پنچائیت یا جرگے کے فیصلے کو زیادہ اہمیت حاصل ہے، چنانچہ بلا تخصیص (تعلیم یافتہ و غیر تعلیم یافتہ۔ دینی و غیر دینی گھرانوں میں) انہیں مقدم رکھا جاتا ہے۔

سولہ سال تک کی عمر کی بچیوں میں خاندانی، علاقائی، معاشرتی و سماجی زندگی کے زیر اثر بھی چند مخصوص خوف پائے جاتے ہیں۔

تعلیم حاصل نہ کر پانے کا خوف:

بچیوں کی تعلیم و تربیت سے متعلق اسلامی احکامات اور تعلیم کی ضرورت و اہمیت سے قطع نظر آج بھی ہمارے ہاں بے شمار خاندانوں میں بچیوں کو اسکول بھیجنے یا تعلیم دلانے کو بُرا خیال کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کے برعکس لڑکیوں پر پابندی ہوتی ہے کہ وہ لکھنا پڑھنا ہرگز نہ سیکھیں۔ اگر کسی بچی کے دل میں بھائیوں کو دیکھ کر علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہو جائے تو وہ باپ دادا، بڑے بھائی

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ “

www.KitaboSunnat.com

یا چچا تایا کے خوف سے اس کا اظہار بھی نہیں کر پاتی اور اور اگر کسی بھائی کی مہربانی سے اردو لکھنا پڑھنا سیکھ بھی جائے تو پھر اس خیال ہی سے ڈرتی رہتی ہے کہ کہیں کسی کو پتا نہ چل جائے۔

بہت سے گھرانوں میں بچیوں کو شدید سختی کے ماحول اور پابندیوں میں ابتدائی تعلیم حاصل کرنے کی اجازت مل جائے تو ہر لمحہ وہ اس خوف واندیشہ کا شکار رہتی ہے کہ ان کے کسی عمل، حرکت، بات یا رویہ کے ردِعمل میں اسکول جانے اور مزید آگے پڑھنے پر پابندی نہ لگ جائے۔ اندرونی و بیرونی گھٹن اور خوف کی یہ حالت بعض اوقات کسی بچی کے اندر شدید ذہنی دباؤ اور نفسیاتی علامات بھی پیدا کر دیتی ہے۔

پردہ کی پابندی اور خوف:

بعض گھرانوں میں پردے کی سختی سے پابندی کی اور کرائی جاتی ہے۔ ایسے گھرانوں کی بچیاں اسکول، کالج بھی مکمل پردہ میں جاتی اور وہاں بھی پردہ میں رہتی ہیں۔ بعض اوقات کوئی بچی اپنی خواہش و شعوری آمادگی کے برعکس محض باپ بھائیوں یا دادا کے ڈر سے پردہ تو کر لیتی ہے، مگر اسکول پہنچتے ہی سہیلیوں کے مذاق اڑانے کے ڈر سے برقع، چادر یا حجاب اُتار دیتی ہے۔ مگر پھر اس پر بے پردہ ہونے اور گھر والوں، عزیزوں میں سے کسی کے دیکھ لینے کا خوف طاری رہتا ہے۔

پسند کی شادی اور خوف:

اسلام بالغ بچیوں کو والدین، سرپرستوں کی رضامندی سے پسند کی شادی کی اجازت دیتا ہے، مگر بیشتر گھرانوں میں ایسے موقع پر بچی سے پوچھنے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کی جاتی، ایسے ماحول کی پروردہ کسی بچی کے دل میں اگر پسند کی شادی کا خیال پیدا ہو جائے تو اول تو وہ گھر والوں کے خوف سے اپنی اس خواہش کو دبا لیتی ہے یا اگر فطری تقاضوں اور دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر وہ اپنی پسند کا اظہار یا پسند کی شادی کر لیتی ہے تو پھر ساری زندگی عموماً اسے والدین کی حکم عدولی و ناراضی کا خوف رہتا ہے اور سسرال والوں کی ناپسندیدہ بہو ہونے کے پیشِ نظر کسی بھی وقت چھوڑ دیے جانے کا خدشہ و دھڑکا لگا رہتا ہے یا یہ خوف اس کے اندر ہمہ وقت موجود رہتا ہے کہ کوئی اس کی بچیوں کو ماں کے اقدام کا طعنہ نہ دے یا ان کے مستقبل پر کوئی اثر نہ پڑے۔ اسی طرح وہ لڑکی جو گھر سے بھاگ کر شادی کر لیتی ہے بعد

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

میں پکڑے جانے اور دیکھ لیے جانے کے خوف میں مبتلا رہتی ہے۔ یوں ایک جائز کام بھی غلط طریقے سے انجام دینے پر لڑکی کی پوری زندگی بعض اوقات عدم تحفظ کے احساس اور کئی طرح کے پچھتاووں اور ڈر وخوف کے زیر اثر گزرتی ہے۔

جلد یا کم عمری کی شادی اور خوف:

بعض علاقوں اور خاندانوں میں بچی کی شادی بہت چھوٹی عمر میں کر دی جاتی ہے، عموماً ایسی بچیاں شادی کے بعد ایک طرف تو بھرے پُرے سسرال میں جا کر ساس نندوں کے رعب میں ہر وقت سہمی رہتی ہیں تو دوسری طرف کم عمری کے باعث شادی کی ذمہ داریوں، ازدواجی تعلقات اور میاں کے رویے سے خوف کھانے لگتی ہیں۔ اُن علاقوں اور خاندانوں کی بعض بچیوں میں یہ خوف بھی پایا جاتا ہے کہ کہیں ان کی بھی جلد شادی نہ کر دی جائے۔

اولاد/ نرینہ اولاد نہ ہونے کا خوف:

اولاد دینا نہ دینا اللہ تعالیٰ کے اختیار میں ہے اس کے باوجود اولاد نرینہ یا اولاد کا نہ ہونا شادی شدہ بچیوں میں خوف کا ایک سبب ہے۔ ہمارے معاشرہ میں بیٹے ہی کو اولاد یا بڑھاپے کا سہارا سمجھا جاتا ہے۔ نسل کے تسلسل کو برقرار رکھنے والا اور والدین اور خاندان کے نام کو زندہ رکھنے والا بھی بیٹا ہی ہوتا ہے۔ لہٰذا بعض اوقات کسی لڑکی کو سسرال والوں کی طرف سے حکم ملتا ہے کہ پہلی اولاد ''بیٹا'' ہی ہونا چاہیے۔ ایسے میں لڑکی جو خود ابھی کم عمر و ناتجربہ کار ہوتی ہے شدید ذہنی دباؤ اور چھوڑ دیے جانے کے ڈر وخوف کا شکار رہنے لگتی ہے۔ خصوصاً دورانِ حمل اس کا ہر دن اور ہر لمحہ اسی اضطراب، خوف اور شدید ذہنی دباؤ میں گزرتا ہے کہ کہیں بیٹی نہ ہو جائے۔

بعض اوقات اوپر تلے دو یا تین بچیوں کی پیدائش کے بعد میاں، سسرال والوں کا اصرار بڑھ جاتا ہے کہ اب بیٹی نہیں بیٹا ہونا چاہیے، تو یہاں بھی لڑکی اسی طرح ذہنی و جسمانی، نفسیاتی و جذباتی کشمکش، دباؤ، اضطراب و ہیجان کے ساتھ ڈر وخوف کا شکار رہنے لگتی ہے اور پھر بیٹے کی آرزو اور سسرال والوں کے حکم کی تعمیل کے لیے وہ پیروں فقیروں، تعویذ گنڈوں کے جال میں پھنس کر مزید مسائل و پریشانیوں میں گھرنے لگتی ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بے جوڑ شادی اور خوف:

بعض جگہوں اور گھرانوں میں بے جوڑ شادیوں کا سلسلہ نسل در نسل چلتا ہے، وہاں بعض اوقات بچی کے بالغ ہونے کا انتظار بھی نہیں کیا جاتا اور چھوٹی چھوٹی کمسن بچیاں بھی بڑی عمر کے مردوں، بوڑھوں کے نکاح میں دے دی جاتی ہیں۔ ایسے گھرانوں کی بچیوں کی اکثریت کے اندر ڈر و خوف بعض اوقات تو پیدائشی طور پر ماؤں ہی سے منتقل ہو جاتا ہے یا پھر ماحول کے زیر اثر وہ سہمی رہتی ہیں یا پھر یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ پتا نہیں کیسے بوڑھے، اوباش، ظالم، پاگل، معذور مرد کے پلّے باندھ دی جائیں گی۔

وٹے سٹے کی شادی اور خوف:

باوجود اس کے کہ اسلام میں وٹے سٹے کی شادی کی ممانعت ہے، ہمارے ہاں اکثر خاندانوں میں وٹے سٹے یا ادلے بدلے کی شادی کا رواج ہے اور عموماً ان شادیوں میں بھی بے جوڑ رشتے ہی طے کیے جاتے ہیں۔ فریقین کی عمر، مزاج اور جسمانی و ذہنی صحت کے برعکس خاندانی روایات کی پاسداری یا بزرگوں کی حکم عدولی نہ کرنے کا خیال ہی پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ چنانچہ شادی کے بعد اگر ایک میاں بیوی میں علیحدگی کی نوبت آئے تو دوسری لڑکی محض غصہ اور بدلے میں اُجاڑ دی جاتی ہے۔ یوں ایسی شادی کے نتیجے میں دونوں یا پھر ایک لڑکی ہمہ وقت عدم تحفظ کے خوف کا شکار رہتی ہے۔

اسی طرح ان گھرانوں کی لڑکیوں، بچیوں میں غیر محفوظ مستقبل کا خوف بھی ہر لمحہ موجود رہتا ہے کہ جانے بھائی کے بدلے میں اس کی شادی کس سے طے ہوگی اور وہ کیسا ہوگا؟

مخصوص علاقائی وقبائلی رسوم ورواج کی پابندی اور خوف:

علاقائی وقبائلی رسوم ورواج کی پابندی کرنے والے گھرانوں کی بچیوں کی زندگی ہمہ وقت مختلف قسم کے ڈر، خوف، اندیشے وخدشے کے زیر اثر گزرتی ہے۔ ہر لمحہ یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ جانے اگلے پل کیا ہو جائے۔ وہ گھرانے جہاں دولت خاندان سے باہر تقسیم ہو جانے یا ذات برادری سے باہر لڑکی دینے کا رواج نہیں ہوتا لڑکی کو قرآن سے بیاہ دیا جاتا ہے یا اس کی شادی خاندان کے کسی عمر رسیدہ، نیم پاگل، معذور، اوباش شخص یا کسی چھوٹے بچے سے کر

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

دی جاتی ہے یا شادی ہی نہیں کی جاتی۔ ایسی بچیوں، لڑکیوں میں کئی طرح کی نفسیاتی پیچیدگیاں، عدم تحفظ اور خوف پایا جاتا ہے۔ انہیں مسلسل ذہنی دباؤ کے باعث جسمانی و ذہنی اور جذباتی مسائل درپیش رہتے ہیں۔

لڑکی کو کاری کر دینا یا جرگے کے فیصلے پر باپ یا بھائی کی جان کے بدلے لڑکی دشمنوں، مخالفوں، مقتول کے وارثوں کو دے دینے کا رواج بھی عام ہے اور ایسے گھرانوں کی بچیوں میں عدم تحفظ کا خوف ہر لمحہ پایا جاتا ہے کہ جانے کب کس حرکت، بات یا شبے یا باپ بھائی کی جان کے بدلے میں انہیں کاری کر دیا جائے یا مخالفوں کو دے دیا جائے گا۔ سندھ میں یہ رسم ونی اور سرحد میں سوریا کے نام سے رائج ہے۔

خاندان کی کم عمر کفیل بچیوں میں خوف:

بے شمار بچیاں غربت و افلاس سے مجبور ہو کر خاندان کی کفالت کی ذمہ داری سنبھالتی اور چھوٹی سی عمر میں گھر گھر کام کرتی ہیں۔ ایسی بچیوں میں بھی کئی طرح کے ڈر، خوف اور عدم تحفظ کا احساس پایا جاتا ہے۔ گو کہ محنت کش بچوں کی طرح یہ دردر کی ٹھوکریں کھانے کے بعد بظاہر بہت ہوشیار اور بے باک و بے خوف ہو چکی ہوتی ہیں مگر ہوتی تو بہرحال بچیاں ہی ہیں۔

بعض اوقات ایسی بچیوں میں کام چھوٹ جانے کا خوف، فاقوں کا خوف، کرایہ نہ دینے پر بے گھر ہو جانے کا خوف، کسی سخت مزاج خاتون کے گھر کام کے دوران کچھ غلط یا نقصان ہو جانے پر تنخواہ کٹنے وغیرہ جیسے خوف پائے جاتے ہیں۔

ایسی بچیوں کو آتے جاتے یا گھروں میں کام کرنے کے دوران میں عموماً جنسی طور پر ہراساں کرنے یا جنسی زیادتی کا شکار ہو جانے، مار دیے جانے کے واقعات عام ہیں اور ان کے تمام مسائل اور خوف انہی دو واقعات کے گرد گھومتے ہیں۔

چوری کرنا اور جھوٹ بولنا ایسی بچیوں کی اکثریت کے اخلاق و کردار کا کمزور ترین پہلو ہوتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

باب چہارم

متفرق قسم کے خوف

ایک غیر ملکی تحقیق اور امریکن سائیکاٹریک ایسوسی ایشن کی رپورٹ کے مطابق خوف کی تعداد سیکڑوں میں نہیں بلکہ ہزاروں میں ہے اور حقیقت بھی یہی ہے۔ انسانی دماغ کی پیچیدہ ساخت اور حساسیت روزمرہ زندگی کے معمولات و مشاغل کی انجام دہی کے دوران میں کبھی کہیں بھی کسی صورتحال، جگہ یا چیز سے خلل پیدا ہوسکتا ہے اور عدم تحفظ کا شکار ہوکر فرد یا بچہ خوف محسوس کرنے لگتا ہے۔ عام طور پر کوئی چیز یا صورتحال جو دوسرے بچوں اور بڑوں کے لیے غیر اہم و مضحکہ خیز ہوتی ہے متاثرہ بچے کے لیے شدید خوف کا باعث بن جاتی ہے۔

لفٹ میں سوار ہونے کا خوف:

بعض اوقات کسی بچے کے اندر لفٹ میں سوار ہونے کا خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ بچہ جو کبھی لفٹ میں سوار ہوا اور کسی خرابی مثلاً بجلی بند ہو جانے کے باعث لفٹ رک جائے یا کسی حادثہ کا شکار ہو جائے تو بچے کے اندر آئندہ کے لیے لفٹ میں سوار ہونے کا ڈر و خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ جگہ پر گھبراہٹ محسوس کرنے والے یعنی (Claustru Phobia) کا شکار بچے کو بھی لفٹ میں جانے سے خوف آتا ہے اور وہ سیڑھیوں سے چڑھنا اترنا پسند کرتے ہیں خواہ کتنی ہی اوپر کی منزل کیوں نہ ہو۔

ناکامی کا خوف:

ناکامی کا خوف بھی بچوں میں عام پایا جاتا ہے خصوصاً وہ بچے جو کسی کام، امتحان، پروگرام یا مقابلہ میں ہر صورت کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں، بعض اوقات اچانک ناکامی کے خودساختہ خوف کا شکار ہوکر پریشان ہونے لگتے ہیں۔

رد ہونے کا خوف:

بعض اوقات کسی بچے کے اندر اپنے کسی گزشتہ تجربے کے پیش نظر یا اچانک ہی انٹرویو،

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

مقابلہ یا انتخاب کے موقع پر رد ہونے کا خوف پیدا ہو جاتا ہے جس کے زیر اثر وہ ذہنی دباؤ، اضطراب و بے چینی اور ہیجان محسوس کرتا ہے۔

بیماری کا خوف:

بعض بچے وہمی طبیعت کے ہوتے ہیں۔ انہیں ہر وقت کسی نہ کسی بیماری کے لگ جانے کا وہم یا خوف ستاتا رہتا ہے، ہر وقت ہاتھ دھونا، کھانے پینے سے لے کر ملنے ملانے تک کے معاملات میں بے حد احتیاط کرتے اور مین میخ نکالتے ہیں۔ کہیں کسی مریض سے مل لیں یا کسی بیماری کا سُن لیں انہیں لگتا ہے کہ وہ بھی اس بیماری میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

بعض اوقات خود کسی لمبی بیماری سے اٹھنے والے بچے کے اندر بھی آئندہ کے لیے بیماری کا ڈر بیٹھ جاتا ہے۔

موت کا خوف:

موت کا خوف بچوں کی اکثریت میں مشترکہ طور پر پایا جاتا ہے، وجہ خواہ کچھ بھی ہو اس خوف کے زیر اثر بچے کو اندھیرے، تنہائی اور تنگ جگہ میں گھبراہٹ، بے چینی، ہیجان اور خوف محسوس ہوتا ہے۔ دھڑکن کا تیز ہو جانا، سانس کا رکنے لگنا، جسم میں چیونٹیاں سی رینگنا عام علامات ہیں اور بچہ ایسا محسوس کرتا ہے جیسے مرنے لگا ہو۔ یہ کیفیت روشنی ہونے اور کھلی جگہ میں کسی بڑے کی موجودگی تک برقرار رہتی ہے۔ ایسا بچہ رات کو بھی اکیلے نہیں سو پاتا، کسی کی موت کی خبر اس کے اندر ہیجان پیدا کر دیتی ہے۔

پانی میں ڈوبنے کا خوف:

بعض اوقات کسی بچے کے اندر پانی میں ڈوبنے کا خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسا بچہ تفریح کے لیے بھی دریا، نہر، ڈیم یا سمندر کے کنارے جانا پسند نہیں کرتا اور اگر چلا جائے تو پانی سے دور رہتا ہے۔ کشتی میں سفر کرنا تو اس کے نزدیک ناممکن ترین عمل ہوتا ہے۔ اگر بچے کے ساتھ زبردستی کی جائے یا شرارتاً پانی میں اتارا جائے یا دھکا دے دیا جائے تو حالت خراب ہونے لگتی ہے اور بچہ شدید خوف کے زیر اثر سنبھلنے اور بچنے کی کوشش کرنے کے بجائے بے بس ہو جاتا یا سہم جاتا ہے۔ اور آواز تک نہیں نکال سکتا۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ایک پانچ سالہ لڑکا جسے پانی سے خوف آتا تھا اپنے دیگر بہن بھائیوں اور دوستوں کے برعکس کنارے پر کھڑا رہتا، اگر کوئی اسے اٹھا کر پانی میں لے جاتا تو وہ باپ یا بڑے بھائی کے ساتھ چمٹ جاتا، زور زور سے چیختا اور ٹانگیں سکیڑ لیتا ہے، تا کہ سمندر کا پانی پاؤں سے بھی نہ چھوئے۔

ایک بچی میں شارک مچھلی پر بنی فلم دیکھنے کے بعد خوف پیدا ہو گیا یہاں تک کہ وہ گھر کے اندر غسل خانے میں رکھے ٹب یا بالٹی میں بھی ہاتھ نہ ڈالتی تھی۔

بلندی سے گرنے کا خوف:

چھوٹے بچوں میں بلندی سے گرنے کا خوف بھی عام پایا جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ میز، کرسی، بستر یا تھوڑی سی اونچی جگہ پر بھی کھڑے یا بیٹھے ہوں تو نیچے اترنے میں ڈر محسوس کرتے ہیں۔

ایک تین سالہ بچی اکثر کرسی، بستر پر بیٹھی ہو یا سیڑھیوں کے کنارے کھڑی ہو تو نیچے اترنے کے لیے ماں کو آوازیں دیتی اور دیر ہونے کی صورت میں چیخ چیخ کر روتی تھی۔

بعض اوقات بڑے لڑکوں اور لڑکیوں میں بھی بلندی کا خوف پایا جاتا ہے جس کے زیر اثر چکر آنا اور دل متلانا جیسی کیفیات ظاہر ہوتی ہیں۔ دورانِ سفر بلندی کی طرف جانے میں ہیجان و خوف پیدا ہونے لگتا ہے اور وہ ایسے علاقوں اور جگہوں پر جانے سے گریز کرتے ہیں، اسی طرح بعض اوقات بلند عمارتوں اور درختوں وغیرہ کے قریب سے گزرتے ہوئے بچے میں درخت، عمارت کے اوپر گر جانے کا خوف بھی ہوتا ہے۔

ایک خاتون نے بتایا کہ ان کے نو سالہ بیٹے میں پُل پر سے گزرتے ہوئے خوف طاری ہو جاتا ہے۔ دریا، نہر یا کسی بھی جگہ بنے پُل پر سے گزرتے ہوئے وہ میرا ہاتھ مضبوطی سے تھام لیتا ہے۔ پیدل ہوں تو دائیں بائیں یا نیچے دیکھنے کے بجائے سامنے دیکھتا ہے یا سانس روکے ہوئے اپنے قدموں پر نظریں جمائے چلتا چلا جاتا ہے۔

ہوائی، سمندری، زمینی سفر کا خوف:

بعض اوقات کسی حادثے کا شکار ہو جانے والے بچوں میں بعد میں ایسے کسی بھی سفر یا سواری کا خوف بیٹھ جاتا ہے یا محض سننے، دیکھنے سے بھی کوئی کمزور دل بچہ جہاز، ریل، بس یا بحری جہاز وغیرہ کے سفر سے ڈرنے لگتا ہے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

پالتو جانوروں کا خوف:

چھوٹے بچوں میں عموماً گھر کے پالتو جانوروں سے ڈر پیدا ہو جاتا ہے اور وہ مرغی، بکری، بلی، طوطے وغیرہ سے بھی ڈرنے لگتے ہیں۔

بڑے بچے بھی کسی تلخ تجربے کے بعد یا خود ساختہ خوف کا شکار ہو کر پرندوں یا جانوروں کے خوف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو پرندوں، جانوروں سے الرجی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، لہٰذا ایسے بچے بھی بیمار پڑنے کے خوف سے گھر میں پرندے اور دیگر جانور نہیں رکھنے دیتے۔

آگ کا خوف:

بچوں میں آگ سے بھی ڈر اور خوف ہوتا ہے، خصوصاً وہ بچہ جو کسی حادثے کا شکار ہوا ہو یا قریبی عزیزوں، دوستوں وغیرہ میں سے کوئی آگ سے جھلس کر مر گیا ہو یا زخمی ہو گیا ہو۔ ایسے بچے کو رات میں عموماً ڈر لگتا ہے، اندھیرے میں وہ سہم جاتے یا آگ کے کام سے خود بھی دور رہتے اور افرادِ خانہ کو بھی چولہے، ہیٹر، تنور وغیرہ کے پاس نہیں جانے دیتے۔

ایک نوعمر لڑکی کے پڑوس میں ایک خاتون آگ سے جھلس کر مر گئی تھیں، تو بچی اس کی دہشت وخوف کے زیرِ اثر کئی ماہ تک رات کو کمرے میں اندھیرا کر کے اکیلی نہیں سو پاتی تھی۔ چولہے کا کام کرتی نہ چولہا جلاتی، اسے رات کو کمرے کی دیواروں پر آگ کے شعلے لپکتے نظر آتے ہیں، دھڑکن تیز ہو جاتی اور ہیجان وخوف کے باعث سانس رکنے لگتا تھا۔

اندھیرے کا خوف:

بچوں میں مختلف وجوہات کی بنا پر اندھیرے کا خوف بھی عام پایا جاتا ہے، خصوصاً ڈراؤنی کہانیاں وغیرہ سننے، فلمیں دیکھنے یا ڈراؤنی کہانیاں پڑھنے کے شوقین بچے اندھیرے میں جاتے ہی جن بھوت، چڑیل یا ڈریکولا وغیرہ کے خوف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بچھڑنے، کھو دینے، نقصان کا خوف:

بعض اوقات بچوں کے اندر والدین، دوستوں یا بہن بھائیوں سے بچھڑنے کا خود ساختہ خوف پیدا ہو جاتا ہے جبکہ کوئی بچہ ہجوم میں، بازار، کسی تقریب، سیرگاہ یا نئی جگہ کھو جائے تو بعد

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

میں اکیلا کہیں آنے جانے یا والدین سے الگ ہونے سے ڈرنے لگتا ہے۔

بعض اوقات بچے کھو دینے کے خوف میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں وہ اپنی چیزوں اور رشتوں کا حد سے زیادہ خیال رکھتے ہیں اور کسی پل ان سے جدا نہیں ہوتے، کیونکہ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ کہیں ذرا سی غفلت یا دوری کے باعث وہ اس چیز یا رشتے کو کھو دیں گے۔ بعض خوداعتمادی سے محروم بچوں کے اندر نقصان ہو جانے یا خود کو نقصان پہنچنے کا خوف بھی ہوتا ہے، کیونکہ ان کے اندر یہ خود ساختہ خوف ہر لحہ موجود رہتا ہے کہ کہیں ان کے کسی غلط فیصلے کے سبب کوئی بڑا نقصان نہ ہو جائے اور ان کو یا کسی دوسرے کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

اسپتال، ڈاکٹر، آپریشن، انجکشن، خون کا خوف:

بچوں میں اسپتال کا خوف ایک عمومی علامت اور کیفیت ہے۔ اسپتال کی عمارت دیکھتے ہی بچے کے اندر ہیجان، اضطراب اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ دل گھبرانے لگتا ہے، دھڑکن تیز ہو جاتی، ہاتھ پیر ٹھنڈے ہونے لگتے ہیں۔ یہ حالت اسپتال کی عمارت سے نکلنے تک برقرار رہتی ہے۔

(I) ڈاکٹر، سفید کوٹ کا خوف

کچھ بچے ڈاکٹر سے بھی شدید خوف محسوس کرتے ہیں اور باری آنے پر جب تشخیص کے لیے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو اندرونی اضطراب و ہیجان کے زیر اثر تکلیف اور بیماری کی تفصیل بھول جاتے ہیں۔

بعض بچے ڈاکٹر کے سفید کوٹ کے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں ''وہائٹ کوٹ ہائپر ٹینشن'' کے باعث ان کا فشار خون و بی پی بڑھنے لگتا ہے۔ بچے چیختے چلاّتے ہیں اور قابو میں نہیں آتے، یہاں تک کہ ڈاکٹر کے لیے چیک کرنا اور مرض کی تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

(II) ٹیکے، سوئی کا خوف

بچوں میں ٹیکے کا خوف بھی ہوتا ہے، گھر سے چپ چاپ کلینک آتے ہیں، لیکن ٹیکے دیکھتے ہی ہیجان و خوف کے باعث رونے چلاّنے لگتے ہیں۔

وہ بچے جنہیں کسی بڑی بیماری یا تکلیف کے باعث جلدی جلدی ٹیکے لگتے ہوں، ڈرپ لگتی

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ہو، ان کے ہاتھ پر لگے کنولہ کو پٹی سے چھپادیا جاتا ہے تاکہ بچے کا خوف و اضطراب کچھ کم ہو سکے۔

(III) آپریشن کا خوف

بچوں میں آپریشن کا خوف بھی پایا جاتا ہے۔ سرجری خواہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، آپریشن کے اوزار دیکھتے ہی بچے کی حالت غیر ہونے لگتی ہے۔

بعض چھوٹے بچے تو باقاعدہ ہاتھ پاؤں چلا کر خود کو چھڑانے اور بھاگ جانے کی کوشش کرتے ہیں۔

کئی بچے چوٹ وغیرہ کی سرجری کروائے بغیر واپس چلے جاتے ہیں، زخم خواہ کتنا ہی گہرا کیوں نہ ہو خراب ہو رہا ہو، وہ ٹانکے لگوائے بغیر واپس چلے جاتے ہیں۔ بچیاں ایسی حالت میں عموماً سہم جاتی ہیں مگر لڑکے تو مار پیٹ پر اتر آتے اور ہیجان و خوف کے باعث ڈاکٹر، نرس وغیرہ کو تلخ باتیں کہنے لگتے ہیں۔ عموماً ایسے ضدی، تعاون نہ کرنے والے اور خوف کا شکار بچوں کو آپریشن سے قبل ہلکی نیند کا انجکشن دینا پڑتا ہے، تاکہ وہ پرسکون ہو جائیں، کیونکہ بعض بچے تھیٹر میں جانے اور آپریشن ٹیبل پر لیٹنے سے بھی خوف کھاتے اور ماں باپ کو بھی ساتھ اندر لے جانا چاہتے ہیں، ایسے بچے آپریشن کے بعد پٹی، پلاسٹر چڑھا دیکھ کر خوفزدہ ہو جاتے اور رونے لگتے ہیں۔ خواہ درد نہ بھی ہو رہا ہو خوف کے زیر اثر شدید تکلیف محسوس کرتے ہیں۔

(IV) خون دیکھنے کا خوف

کسی بڑے حادثے کا شکار ہونے والے بچے عمر کے خواہ کسی بھی حصے میں ہوں خون دیکھتے ہی بے حد خوفزدہ ہو کر سہم جاتے ہیں، ان کی حالت خراب ہونے لگتی ہے، کئی روز تک حادثہ کا خوف ان کے اعصاب اور دل و دماغ پر طاری رہتا ہے اور وہ راتوں کو بھی ڈرتے ہیں اور سکون سے سو نہیں پاتے۔

ایسے بچوں پر بعض اوقات تھوڑے سے خون کو دیکھ کر بھی دہشت و ہیجان طاری ہونے لگتا ہے۔

جسمانی کمزوری، معذوری کا خوف:

چھوٹے بچے اگرچہ خود پر بیتنے والی تکالیف، بیماری یا معذوری وغیرہ کے آئندہ اثرات کو نہیں سمجھتے، مگر والدین دیگر بڑوں اور بچوں کے رویے سے ان کے اندر ڈر و خوف پیدا

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ہونے لگتا ہے اور وہ اپنی بیماری یا معذوری سے خوف کھانے لگتے ہیں۔

ایک آٹھ سالہ بچہ پیدائشی طور پر آنکھوں کی بیماری میں مبتلا تھا، اس کی نظر آہستہ آہستہ پہلے کمزور ہوئی اور بعد میں بالکل ختم ہوگئی۔ جس کے زیر اثر وہ اس حد تک سہار ہتا تھا کہ کتے کے بھونکنے سے، کسی گاڑی کے تیز ہارن یا اور کسی قسم کی اونچی آوازوں سے ڈرنے لگا تھا۔ ماں باپ نے آنے والے وقت کی مشکلات کا سوچے بغیر تعویذ گنڈوں کا سہارا لیا، بچے کی پڑھائی مشکل تھی گھنٹوں کمزور نظر کے باوجود وہ کاپی پر جھک کر کام کرتا رہتا۔ جس سے گردن اور ریڑھ کی ہڈی بُری طرح متاثر ہوئی۔ گھر والے ہر آئے گئے کے سامنے بچے کی حالت و کیفیت پوری تفصیلات کے ساتھ بیان کرتے تھے، یوں بچہ کئی اور نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو کر اپنے خول میں بند ہوتا چلا گیا، اکیلے میں باتیں کرتا، دوسرے بچوں کی جھوٹی شکایتیں کرتا تھا اور خودترسی واحساس کمتری کا شکار ہو کر ہر وقت سہار ہتا تھا۔

آفات ارضی وسماوی کا خوف:

آفات ارضی وسماوی مثلاً سیلاب، زلزلہ، طوفان، بارش گرج چمک سے بھی بعض اوقات بچوں کے اندر خوف پیدا ہو جاتا ہے، کمزور دل بچہ کسی آفتِ ارضی وسماوی سے ہونے والی تباہی کے مناظر دیکھ اور خبریں سُن کر خوفزدہ ہو جاتا ہے اور آئندہ ایسی کسی صورت میں گزشتہ ہولناک تباہی کے مناظر یاد آ کر اس میں ہیجان وخوف پیدا کر دیتے ہیں جو بعض اوقات شدید علامات میں بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔

آفاتِ ارضی وسماوی سے براہ راست متاثرہ بچوں میں خوف:

پاکستان میں اکثر زلزلے، سیلاب، طوفان وغیرہ آتے اور تباہی پھیلاتے رہتے ہیں۔ جیسے آٹھ اکتوبر ۲۰۰۵ء کا زلزلہ اور حالیہ سیلاب۔ وہ علاقے جو براہ راست ان آفات ارضی و سماوی کی زَد میں آتے ہیں وہاں بچ جانے والے بچوں کی اکثریت میں شدید خوف و ہراس پیدا ہو جاتا ہے۔

آٹھ اکتوبر کے متاثرہ بچوں کی اکثریت کے ذہن و دل میں اس قیامت صغریٰ کے لمحات ہمیشہ کے لیے ٹھہر گئے ہیں، زلزلہ کے فوراً بعد بچوں میں دہشت کے مارے سکتہ ہو

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

جانا، نیند نہ آنا، بظاہر ٹھیک ٹھاک ہونے کے باوجود خوف کی شدت سے جسمانی اعضا کا مفلوج ہو جانا، بار بار چونک کر دائیں بائیں اور اوپر نیچے دیکھنا وغیرہ جیسی علامات و کیفیات عام تھیں۔ بے شمار بچے ایسے تھے کہ جو محض زلزلہ سے ہونے والی تباہی کو دیکھ کر سہم گئے تھے، عارضی طور پر ان کی قوت گویائی سلب ہوگئی یا شدید خوف کے زیر اثر وقتی طور پر ٹانگیں مفلوج ہوگئی تھیں، ایسے بچوں کی اکثریت میں آج بھی زلزلہ کا خوف پایا جاتا ہے اور ہلکی شدت کے جھٹکے پر بھی سہم جاتے ہیں۔

حالیہ سیلاب سے متاثرہ علاقوں کے بچوں کی اکثریت میں پانی کا خوف عام ہے۔ بچے بارش ہوتے ہی تھوڑا سا پانی دیکھ کر دہشت زدہ ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ غسل خانے بھی نہیں جاتے، خوف کے باعث ان کی بھوک پیاس ختم ہوگئی ہے۔ مایوسی، عدم تحفظ، نیند نہ آنا وغیرہ جیسی علامات و کیفیات کا شکار ان بچوں خصوصاً بچیوں کی اکثریت میں قوت گویائی سلب ہوگئی ہے، ڈوبتے گھر بار اور اپنے پیاروں کو سیلاب میں بہتا دیکھ کر دہشت و خوف کے باعث بول نہیں پا رہے۔ موت کا خوف، اپنوں سے بچھڑنے کا خوف، بے سہارا ہونے کا خوف، بیک وقت ان بچوں پر طاری ہے۔

اسی طرح آندھی، طوفان اور گرج چمک بھی بچوں کے اندر ڈر و خوف پیدا کرتے ہیں۔ وہ بچہ جو براہ راست ایسی کسی آفت کا شکار ہوا ہو یا اپنی آنکھوں سے کوئی دہشت ناک منظر دیکھا ہو بعد میں ایسے ہر موقع پر شدید خوف، ہیجان اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ بجلی کی ہلکی سی چمک و کڑک بادلوں کی گرج بھی اسے دہلا دیتی اور وہ موسم ٹھیک ہونے تک سہارا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ اسے چمک دکھائی دے نہ کڑک و گرج سنائی دے۔ سب کی موجودگی کے باوجود وہ خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے۔

بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں میں جسمانی تبدیلیوں کے باعث خوف:

بچوں میں بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رونما ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کے حوالہ سے بعض اوقات راہنمائی کے فقدان کے باعث ذہنی الجھن و کشمکش اور خوف پیدا ہو جانا بھی فطری امر ہے۔ خصوصاً بچیوں کو اگر ماں، بڑی بہن یا کوئی بزرگ خاتون محبت، شفقت اور

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

توجہ کے ساتھ ان تبدیلیوں سے آگاہ کر کے مناسب راہنمائی نہ کریں تو وہ اچانک ظاہر ہونے والی مخصوص تبدیلی کا سبب نہ جانتے ہوئے ڈر کر سہم جاتی ہیں اور مارے خوف کے بعض اوقات اپنی پریشانی کا کسی سے ذکر بھی نہیں کر پاتیں۔

ڈراؤنی کہانیاں، فلمیں، کارٹون، کھلونے، تصویریں، ویڈیو گیمز سے خوف:

یہ سب چیزیں بھی بعض اوقات بچوں میں غیر محسوس انداز میں مختلف قسم کے ڈر و خوف پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ کوئی کمزور دل بچہ رات کو سونے سے قبل اگر کوئی ڈراؤنی کہانی سُن لے، فلم، کارٹون دیکھ لے تو رات کو ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔ ویڈیو گیمز کے شوقین بچوں میں بھی ڈر و خوف کے علاوہ کئی طرح کے دیگر نفسیاتی مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ رنگوں، روشنیوں اور آوازوں پر مبنی یہ کھیل بچوں کے ذہن و دل اور اعصاب کو مکمل کنٹرول میں لے کر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ خصوصاً جنگ و جدل اور خوفناک کھیلوں کے رسیا بچے ڈر و خوف، ہیجان و اضطراب کا شکار ہو کر تشدد پسند، ضدی، غصیلے اور خودسر بن جاتے ہیں۔ بھوک نہ لگنا، نیند نہ آنا، نظر کمزور ہو جانا، سر میں درد رہنا سمیت ذہنی و جسمانی صحت اور تعلیم متاثر ہوتی اور بچے سب سے کٹ کر صرف ان کھیلوں ہی کے ہو کر رہ جاتے ہیں۔

کھانے پینے کی چیزوں سے خوف:

بظاہر یہ بات بہت عجیب و ناقابل یقین لگتی ہے لیکن بچوں میں کھانے پینے کی چیزوں سے بھی خوف پایا جاتا ہے۔ یہ خوف وقتی بھی ہوتا ہے اور ہمیشہ کے لیے بھی۔

ایک پانچ سالہ بچے میں اپنے پسندیدہ چاکلیٹ کیک سے اس لیے خوف پیدا ہو گیا کہ ایک مرتبہ اسے کھانے کے بعد اس کی طبیعت خراب ہو گئی تھی۔ طبیعت کی خرابی کی وجہ اگرچہ کچھ اور تھی مگر بچے کے دل میں کیک کا ڈر بیٹھ گیا اور اس نے بعد میں ماں باپ کو بھی یہ کیک نہیں کھانے دیا۔

ایک سات سالہ بچے کی ماں نے بتایا کہ میرے بیٹے نے مجھے بازار سے مچھلی نہیں خریدنے دی کہ ہماری ٹیچر نے بتایا ہے کہ آلودہ پانی کی مچھلی کھانے سے انسان اندھا ہو جاتا ہے، ہم مچھلی نہیں کھائیں گے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

بعض کمزوردل بچے گوشت نہیں کھاتے، کیونکہ انہوں نے گائے، بکرا، مرغی وغیرہ ذبح ہوتے دیکھ لی تھی اور خوفزدہ ہو گئے تھے، لہٰذا عمر بھر وہ گوشت چکھتے بھی نہیں۔

اسی طرح اگر کسی بچے کو کسی خاص غذا سے الرجی ہو تو وہ تکلیف کے خوف سے اس غذا کو کھانے سے گریز کرتے ہیں، بلکہ دوسروں کو بھی منع کرتے ہیں۔

''لیکٹو فوبیا'' کا شکار بچے دودھ اور دودھ سے بنی چیزوں کے استعمال سے خوف کھاتے ہیں۔

ہندسوں، پتھروں، دنوں اور رنگوں کا خوف:

بچوں خصوصاً نوعمر بچیوں میں بعض اوقات مختلف ہندسوں، دنوں، تاریخوں اور رنگوں کے حوالہ سے خوف پیدا ہو جاتا ہے، وہ گنتی کے کسی خاص نمبر کو اپنے لیے منحوس تصور کرتے ہوئے اس سے گریز کرنا چاہتی ہیں۔ مثلاً تیرہ کا ہندسہ تو بہت سے بچوں کے نزدیک نحس ہوتا ہے۔

دست شناس، نجومیوں اور فال نکالنے والوں کا خوف:

کچی عمر کی بچیاں اسکول میں ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی ستاروں، ہاتھ کی لکیروں، نجومیوں اور فال نکالنے والوں سے اپنی قسمت کا حال، مستقبل کی کامیابیوں، پسند کی جگہ منگنی، شادی، امتحان میں کامیابی وغیرہ کے متعلق جاننے کے لیے اکثر بے قرار رہتی ہیں اور جو کچھ الٹا سیدھا، غلط صحیح ان کو بتا دیا جاتا ہے اس پر یقین کر کے بعض اوقات خوف کا شکار ہو جاتی ہیں۔

کسی بڑی ناکامی، حادثہ، بیماری، جلد موت یا پسند کی جگہ شادی میں ناکامی وغیرہ کا خوف عموماً انہیں طویل عرصے تک خوف میں مبتلا رکھتا ہے۔

13694

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

باب پنجم

خوف کے سد باب کے لیے احتیاطی تدابیر

بچوں میں خوف کے علاج کے ضمن میں سب سے پہلے تو یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ خوف خواہ کیسا ہی ہو اور اس کی علامات کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں، والدین کو انہیں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے اور پوری توجہ، دلچسپی و سنجیدگی کے ساتھ خوف کا سبب جاننے کی کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے رویہ، طرزِ عمل اور پرورش و تربیت کے انداز میں تبدیلی لانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ معاملہ اگر پیچیدہ ہو تو فوراً کسی تجربہ کار، مستند و ماہر معالج (سائیکاٹرسٹ) سے رجوع اور اس کی ہدایات پر عمل کرنا بچے کی آئندہ زندگی کو پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

بچوں میں خوف پیدا کرنا ایک اخلاقی جرم اور سنگین غلطی ہے جس کی تلافی آئندہ زندگی میں ممکن نہیں کیونکہ خوف بچے کی پوری زندگی کو متاثر کرتا ہے اور بعض اوقات ساری عمر اس کے ذہن و دل میں قائم رہتا ہے۔

کسی بھی بچے میں خوف یا تو بیرونی ماحول کے زیرِ اثر پیدا ہوتا ہے یا پھر مخصوص ذہنی کیفیت کے نتیجہ میں خود ساختہ (فوبیا) ہوتا ہے۔

حقیقی خوف کا تعلق چونکہ بیرونی ماحول اور رویوں سے ہوتا ہے لہٰذا بعض صورتوں میں طویل علاج کے بعد بھی علامات برقرار رہتی ہیں، البتہ ان کی شدت میں کمی آجاتی ہے چنانچہ بچہ دوبارہ ایسی کسی صورت کا سامنا کرتے ہوئے ویسا خوف محسوس نہیں کرتا۔

تقریباً ہر قسم کے خوف قابلِ علاج ہوتے ہیں، اگر ماہر و مستند معالج خوف کا اصل سبب تشخیص کر لے تو دواؤں اور نفسیاتی علاج (سائیکوتھراپی) وغیرہ سے بچے کو خود ساختہ خوف (فوبیا) سے نجات مل سکتی ہے۔

خوف اگرچہ ایک ایسی ذہنی کیفیت و نفسیاتی پیچیدگی ہے جس کا معاشرہ سے مکمل تدارک

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

ممکن ہے نہ ہی بچوں کو پوری طرح اس سے بچایا جاسکتا ہے پھر بھی خوف کے سدباب کے ضمن میں کچھ باتوں کا خیال رکھ کر بچوں کو مثبت وتعمیری سوچ اور صحت مند زندگی کا تحفہ دیا جاسکتا ہے۔

- بحیثیت مسلمان اللہ تعالیٰ کی ذات پر پختہ ایمان اور کامل یقین انسان کو ہر قسم کے ڈر وخوف سے بے نیاز کر دیتا ہے۔ ایمان ویقین کی یہی پختگی و طاقت ابتدا ہی سے بچوں کے اندر پیدا کی جائے۔
- بحیثیت والدین پرورش وتربیت کے مثبت انداز اور طریقے اختیار کریں، بچوں کے درمیان فرق کرنا، سختی کرنا، نظرانداز کرنا، ان کی جذباتی ضروریات کو قابلِ اعتنا نہ سمجھنا وغیرہ جیسے رویے بچوں کی ذہنی ونفسیاتی صحت کے لیے مضر ہیں۔
- اگر کوئی بچہ خوف محسوس کرتا ہے تو والدین کو چاہیے کہ ہر ممکن طریقہ سے بچے کا خوف دور کریں، اسے تحفظ کا احساس دلائیں، اپنی توجہ اور قربت سے بچے کو اکیلا ہونے کا احساس نہ ہونے دیں۔
- بچہ جن چیزوں یا باتوں سے خوف محسوس کرتا ہو ان کا ذکر بار بار نہ کریں۔
- بچے کے خوف کا مذاق نہ خود اڑائیں نہ دوسروں کو ایسا کرنے دیں۔
- ماہر نفسیات سے رجوع کرنے پر اگر خوف کا سبب والدین کی کوتاہی تشخیص ہو تو اپنے بچے کی بہتری اور صحت کے پیش نظر اپنے رویہ اور سلوک میں تبدیلی پیدا کرنے سے ہرگز نہ ہچکچائیں۔
- چھوٹے بچے جن تصویروں، فلموں، کھلونوں وغیرہ سے خوف محسوس کرتے ہوں انہیں منظر سے ہٹا دیں۔
- بچہ جس خوف کا شکار ہو، اسے اس کی حقیقت بتا کر دل سے ڈر دور کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنے بچے کی ذہنی وجسمانی صحت کے لیے اسے ابتدا ہی سے اچھی عادات، مثبت و تعمیری سرگرمیوں، مشاغل ومعمولات کا عادی بنائیں۔
- اپنے بچے کو پاکیزہ خیالات، مثبت سوچ اور نیک اطوار کا حامل بنانے کے لیے ابتدا ہی

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

سے مذہبی واخلاقی اقدار وروایات سے عمر کے ساتھ ساتھ آگاہی فراہم کریں۔

- ❑ بچوں کو ہمیشہ دینی، تاریخی اور علمی کتب و جرائد کے مطالعہ کا عادی بنائیں۔
- ❑ تفریح کے اوقات ولوازمات میں بھی بچوں کی عمر و ذہنی استعداد کا خیال رکھیں۔
- ❑ بچوں کے اخلاق و کردار کو خراب اور ذہنی و جسمانی صحت کو متاثر کرنے والی چیزیں یعنی کھلونے، کھیل یا پروگرامز ہرگز مہیا نہ کریں۔
- ❑ کمپیوٹر، انٹرنیٹ، موبائل وغیرہ کے مثبت ومفید پہلو اجاگر کریں۔ نقصانات، خرابیوں، پریشانیوں اور مسائل سے بھی آگاہ کر کے باشعور و ذمہ دار فرد ہونے کا احساس دلائیں۔
- ❑ بچوں کے سامنے آپس کے جھگڑوں، اختلافات اور ایک دوسرے کی کمزوریوں وغیرہ کے تذکرے سے گریز کریں۔
- ❑ آپس کے جھگڑوں کا غصہ بچوں پر ہرگز نہ نکالیں۔
- ❑ وجہ خواہ کچھ بھی ہو، بچوں سے نفرت و بے زاری کا اظہار ہرگز نہ کریں۔
- ❑ بچہ ماں اور باپ دونوں کی شفقت ومحبت اور توجہ کا پیاسا ہوتا ہے، اسے محروم رکھیں نہ اس کے دل میں ایک دوسرے کے لیے نفرت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔
- ❑ ننھے بچوں کی پرورش و دیکھ بھال خندہ پیشانی، شفقت وتوجہ سے کریں، ان کی فطری، جذباتی، غذائی ودیگر ضروریات کا خیال رکھیں۔
- ❑ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو جسمانی تبدیلیوں سے بروقت اور مناسب انداز میں آگاہ کر کے بعد کی پریشانیوں، الجھنوں اور ڈر وخوف سے بچایا جاسکتا ہے۔
- ❑ ماں بیٹی کے درمیان دوستانہ تعلقات اسے بہت سے نفسیاتی و جذباتی مسائل و پریشانیوں وغیرہ سے بچاتے ہیں۔
- ❑ بچے کو جنسی تبدیلیوں سے آگاہ کر کے جذبات وخواہشات کو قابو کرنا اور سوچ کو مثبت و پاکیزہ رکھنا سکھایا جائے۔
- ❑ کسی غلطی کی صورت میں احساسِ گناہ پیدا کرنے، بار بار الزام لگانے، طنز وتحقیر سے گریز کیا جائے۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

- بچوں کو مار پیٹ کرنا، جسمانی سزائیں دینا، ڈرانا دھمکانا ان کی ذہنی و جذباتی صحت کو متاثر کرتا ہے۔
- کسی حادثے، سانحے یا واقعہ کے متاثرہ بچے کو ذہنی و جذباتی صدمہ سے نکالنے کے لیے نرمی، محبت وشفقت اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں۔
- بحیثیت استاد جماعت کے تمام بچوں پر نظر رکھیں، سب کے ساتھ یکساں ہمدردانہ رویہ انہیں استاد کے قریب لاتا ہے۔
- ابتدائی جماعتوں کے بچوں کے اندر اسکول کا خوبصورت تصور اجاگر کریں تا کہ وہ اسکول کو قید خانہ نہیں اپنا دوسرا گھر سمجھیں۔
- استاد کی شخصیت میں وقار، حلیمی، شفقت ومحبت اور کشش ہو، نہ کہ بلا وجہ کا رعب ودبدبہ ہر وقت طاری رکھیں۔
- اندازِ تدریس دلچسپ ہو، اتنا مشکل نہ ہو کہ بچے سمجھ نہ پائیں اور نہ اتنا آسان کہ اکتاہٹ محسوس کریں۔
- کمزور، نالائق اور کند ذہن وغبی بچوں پر علیحدہ سے خصوصی توجہ دی جائے۔
- کوئی ایسا بچہ جس کے رویہ میں اچانک غیر معمولی تبدیلی پیدا ہو جائے، اس پر فوری توجہ مرکوز کر کے والدین سے مشاورت ورابطہ ضروری ہے۔
- داداگیر اور جھگڑالو بچوں کو کنٹرول میں رکھا جائے۔
- کسی بھی بچے کو اسکول کے اصول وقاعدے ضابطے توڑنے کی اجازت نہ دی جائے۔
- اسکول میں گردش کرتی افواہوں، جھوٹی باتوں وغیرہ کا فوری نوٹس لے کر بچوں میں پھیلے خوف وہراس کو ختم کیا جائے۔
- گھر میں والدین اور اسکولوں میں اساتذہ امتحان سے قبل بچوں کو پرسکون رہنے، اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ اور اپنی محنت پر یقین رکھنے کی تلقین کریں۔
- بچوں کو محنت کے مطابق نتیجہ ملنے کا قائل کریں۔
- کمی رہنے کی صورت میں آئندہ زیادہ محنت کرنے کی تلقین کریں۔

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

- ❑ اساتذہ اپنے گھریلو مسائل یا جھگڑوں کا غصہ بچوں پر ہرگز نہ نکالیں۔
- ❑ غیر اخلاقی، ناشائستہ و نازیبا حرکات و القابات، اشاروں کنائیوں اور دست درازی سے گریز کریں۔
- ❑ دینی تعلیم شفقت و محبت اور بچے کی ذہنی استعداد و عمر کے مطابق مناسب انداز میں دی جائے۔
- ❑ گھر میں والدین اور مدرسہ میں معلمین اپنے عمل سے بچے کے اندر شعائر اسلامی کی ترغیب و پابندی پیدا کریں۔
- ❑ مدرسے کے ماحول میں بچوں کے لیے کشش پیدا کی جائے۔
- ❑ معلمین کی شخصیت میں وقار، تحمل، شفقت و محبت اور بچوں کے لیے کشش ہو۔
- ❑ معلم، معلمہ بچے کے سامنے ایک رول ماڈل کی طرح ہو۔
- ❑ بچوں کو اپنے کسی طرزِ عمل، حرکت، بات سے ہراساں خوفزدہ کرنا استاد کو زیب نہیں دیتا۔
- ❑ بچوں کو مار پیٹ کرنا، ڈنڈے کے زور پر سبق یاد کروانا دینی تعلیم کے مقصد کو ضائع کرنا اور بچے کے دل میں دین و شعائر دینی سے بے زاری پیدا کرتا ہے۔
- ❑ بچوں کے اندر خود اعتمادی پیدا کریں۔
- ❑ بہت چھوٹے بچوں کو گناہ، ثواب، قبر، عذاب، دوزخ اور سزاؤں وغیرہ سے ڈرا کر نیکی اور دین کی طرف راغب کریں۔
- ❑ موت سے ڈرنے والے بچوں کو بہت پیار، نرمی، شفقت و محبت کے ساتھ تحفظ کا احساس دلائیں، انہیں اللہ تعالیٰ کا اپنے نیک اور صالح بندوں کے لیے رحیم و کریم ہونے، بخشش کرنے، اچھے اعمال کے بدلے میں اجر و ثواب اور انعام و اکرام عطا فرمانے، توبہ کرنے پر معافی فرما دینے کا یقین پیدا کریں۔
- ❑ کسی بیماری، حادثہ، نقصان کے خوف میں مبتلا بچوں کو سب کچھ من جانب اللہ ہونے کا احساس دلائیں۔ توجہ، پیار اور نرمی کے ساتھ انہیں سنبھلنے اور دوبارہ عمومی زندگی کی طرف آنے کا موقع بھی دیں اور رہنمائی بھی کریں۔
- ❑ بچوں میں ابتدا ہی سے کھیل کے طریقوں، اصول و قاعدے ضابطوں کی پابندی کا فہم

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

پیدا کریں۔

- مل جل کر کھیلنے والے بچوں کو فتح پر بے قابو اور شکست پر دل برداشتہ نہ ہونے کی تلقین کریں۔
- اپنے بچے کی شخصیت کو پسندیدہ اور متوازن بنانے کے لیے ابتدا ہی سے منفی رویوں سے گریز کریں۔
- اپنے وقتی آرام اور لمحاتی تفریح کی خاطر بچے میں کسی بھی قسم کا ڈر یا خوف پیدا کر کے اس کی زندگی کو داؤ پر ہرگز نہ لگائیں، کیونکہ ''بچوں میں خوف پیدا کرنا ناقابلِ تلافی جرم اور سنگین غلطی ہے''۔

پانچ سوال......!!!

اپنے بچوں سے پیار کریں' انہیں وقت' توجہ اور اہمیت دیں۔ ذیل میں دیے گئے سوالوں کے جواب آپ کے بچوں کی خوشیوں بھری صحت مند زندگی کے ضامن ہیں...... ان پر غور ضرور کریں:

★ کیا آپ کے گھر میں (۲ سے ۱۶ سال کے درمیان) مختلف عمروں کے بچے موجود ہیں......؟

★ کیا ان میں سے کسی کے اندر کسی بھی قسم کا کوئی ڈر/ خوف/ فوبیا پایا جاتا ہے......؟

★ خوف کی حالت میں بچے کی کیفیت کیا ہوتی ہے......؟

★ آپ بچے کے خوف کو نظر انداز کرتے ہیں/ مذاق اڑاتے ہیں/ سنجیدگی سے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں......؟

★ کیا آپ نے کبھی اپنے بچے کے ڈر/ خوف/ فوبیا کے حوالے سے کسی ماہر و مستند معالج (چائلڈ سائیکالوجسٹ) سے رجوع/ مشاورت کا سوچا......؟

●●●

قرآن اکیڈمی لائبریری
13694
K-36 ماڈل ٹاؤن لاہور

''محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ''

www.KitaboSunnat.com

ضمیمہ

List of Some Common Phobias (A to Z)

A:

Abluto	Phobia	Fear of Washing or Bathing
Achluo		Fear of Darkness
Acro		Fear of Heights
Aglio		Fear of Pain
Agora		Fear of Open spaces or Crowds
Aichmo		Fear of Needles or Printed Objects
Amaxo		Fear of Riding in a Car
Angino		Fear of Angina or Chocking
Anthro		Fear of Flowers
Anthropo		Fear of People or Society
Arachno		Fear of Spiders
Arithmo		Fear of Numbers
Astra		Fear of Thunder and Lighting
Ataxo		Fear of Disorder or Untidiness
Atelo		Fear of Imperfection
Atychi		Fear of Failure
Auto		Fear of Being Alone

B:

Bacterio	Phobia	Fear of Bacteria
Baro		Fear of Gravity
Bathmo		Fear of Stairs or Steep Slopes
Belone		Fear of Pins and Needles

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

Biblio		Fear of Books
Botano		Fear of Plants
C:		
Caco	Phobia	Fear of Ugliness
Catoptro		Fear of Mirrors
Chiono		Fear of Snow
Chromo		Fear of Colours
Chronomentro		Fear of Clocks
Claustro		Fear of Confined Places
Coulro		Fear of Clowns
Cyber		Fear of Computers
Cyno		Fear of Dogs
D:		
Dendro	Phobia	Fear of Trees
Dento		Fear of Dentists
Domato		Fear of Houses
Dystychi		Accidents
E:		
Eco	Phobia	Fear of the Home
Eluro		Fear of Cats
Entomo		Fear of Insects
Equino		Fear of Horses
G:		
Gamo	Phobia	Fear of Marriage
Geno		Fear of Knees
Glosso		Fear of Speaking in Public
H:		
Helio	Phobia	Fear of the Sun

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ "

www.KitaboSunnat.com

Hemo		Fear of Blood
Herpeto		Fear of Reptiles
Hydro		Fear of Water
I:		
Iatro	Phobia	Fear of Doctors
Insecto		Fear of Insects
K:		
Koinoni	Phobia	Fear of Rooms
L:		
Leuko	Phobia	Fear of Colour White
Lilapso		Fear of Tornadoes & Hurricanes
Lockio		Fear of Child Birth
M:		
Mageiroco	Phobia	Fear of Cooking
Megala		Fear of Large Things
Melano		Fear of the Colour Black
Micro		Fear of Small Things
Myso		Fear of Dirt &Germs
N:		
Necro	Phobia	Fear of Death or Dead Things
Nocti		Fear of Night
Nosocome		Fear of Hospitals
O:		
Obeso	Phobia	Fear of Gaining Weight
Octo		Fear of the Figure "8"
Ombro		Fear of Rain
Ophidio		Fear of Snakes
Ornitho		Fear of Birds

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

www.KitaboSunnat.com

P:		
Papyro	Phobia	Fear of Paper
Patho		Fear of Disease
Pedo		Fear of Children
Phob		Fear of Phobias
Porpyro		Fear of Feet
Plerido		Fear of the Colour Purple
Pleromerhano		Fear of the Ferns
Pyro		Fear of the Fire
S:		
Scolino	Phobia	Fear of School
Seleno		Fear of the Moon
Socjo		Fear of Social Evaluation
Somni		Fear of Fire
T:		
Tacho	Phobia	Fear of Speed
Techno		Fear of Technology
Tonitro		Fear of Thunder
Trypano		Fear of Injection
V-Z:		
Vermino	Phobia	Fear of Germs
Wicca		Fear of Witches & Witcherafts
Xeno		Fear of Strangers & Foreigners
Zoo		Fear of Animal

"محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

تعارف کتاب

- بچے/ بچی میں خوف پیدا کرنا نا قابلِ تلافی جرم ہے۔
- خوف آپ کے بچے/ بچی کا خاموش دشمن ہے۔
- خوف کا زہر بچے/ بچی کی رگوں میں خون کی مانند دوڑتا اور پل پل اسے اذیت دیتا ہے۔
- خوف کا بیج بچے/ بچی کے ذہن ودل میں جڑ پکڑتا اور تناور درخت بن کر اسے زندگی کی خوشیوں سے محروم کر دیتا ہے۔
- خوف ایک منفی جذبہ ہے جو بعض اوقات بچے/ بچی کی پوری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے۔
- اپنے رویے، عمل، حرکت یا کسی بات سے بچے/ بچی میں ڈر وخوف پیدا کرنا سنگین غلطی ہے۔

یاد رکھیے......!!!

اپنے بچے/ بچی کی ذہنی وجذباتی صحت پر سمجھوتا ہرگز نہ کریں، کیونکہ یہ آپ کی شخصیت کی تکمیل اور ذات کے تسلسل کا باعث بنتے ہیں۔۔۔

---

www.irak.pk
ڈی۔۳۵، بلاک ۵، فیڈرل بی ایریا۔ کراچی۔۷۵۹۵۰
فون: ۶۸۰۹۲۰۱۔۶۳۴۹۸۴۰ (۰۲۱_۹۲) فیکس: ۳۶۱۰۴۰۰